

Передельский А.А., Михалевский В.И., Ковылин М.М.

# **Психофизическая тренировка в единоборствах, футболе, велоспорте**

Монография

Москва 2012

Авторский коллектив:

А.А. Передельский – введение, глава 1, глава 2, заключение

В.И. Михалевский – глава 2

М. М. Ковылин – глава 3, глава 4

Рецензенты:

С.Д. Неверкович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедры педагогики ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Член-корреспондент РАО

М.М. Боген – доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретико-методологических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

В.Ф. Сопов – кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедры психологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», Действительный член Международной академии психологических наук, заместитель начальника отдела медико-психологического обеспечения сборных команд России ФМБА

## Содержание

Введение.....	
Глава 1. Социально-педагогическая система единоборств (СПСЕ).....	
1.1. Определение, основные структурные компоненты и принцип функционирования СПСЕ. Составные части образовательного процесса единоборческой социально-педагогической системы.....	
1.2. Философия единоборств.....	
1.3. Философско-педагогические основы и принципиальные положения единоборческой подготовки.....	
1.4. Философия алгебры и геометрии единоборств.....	
1.5. Концепция двигательного действия спортсменов единоборцев: гносеолого-педагогический анализ.....	
1.6. Психогигиена единоборств.....	
Глава 2. Психолого-педагогический подход к совершенствованию технико-тактического мастерства, скоростных и иных качеств футболистов как основа экспериментальной методики в футболе.....	
2.1. Методология управления эмоциями в футболе.....	
2.2. К вопросу о биомеханике и психологии в педагогике футбола.....	
2.3. Экспериментальное обоснование перспективности философской методологии и психогигиенической методики единоборств в качестве неспецифического тренировочного раздела в современном футболе.....	
Глава 3. Диалектический подход к исследованию проблемы оптимального управления двигательными действиями в тренировочно-соревновательном процессе спортсменов-велосипедистов.....	
3.1. Управление формированием и совершенствованием двигательных действий в искусственной среде: биомеханический подход.....	
3.2. Управление формированием и совершенствованием двигательных комплексов в естественных условиях: психофизический подход.....	
Глава 4. Психолого-педагогическая экспериментальная разработка в велоспорте.....	

4.1. Рабочий план и программа психолого-педагогического эксперимента в области психоуправления деятельностью спортсменов-велосипедистов.....	
4.2. Описание организации и проведения психолого-педагогического эксперимента по методике психоуправления в велоспорте.....	
Заключение.....	
Литература.....	

## Введение

Психолого-педагогическая технология в спорте – тема уже не новая, но чрезвычайно интересная как по обоснованно ожидаемым откровениям, так и по причине не слишком глубокой разработанности. Что имеется в виду под утверждением о недостаточной глубине довольно-таки многочисленных зарубежных и отечественных психолого-педагогических публикаций в области физкультурно-спортивной практики? Чтобы ответить на данный вопрос, обратимся к книге А.В.Родионова «Психофизическая тренировка» [см.Родионов А.В., 1995]. В кратком анонсе читаем: «В книге рассказывается о том, как каждый из нас может правильно оценить свое состояние и как при необходимости его улучшить. Достигается это методом психофизической тренировки, специальной системой занятий, в основу которой положена определенная физическая нагрузка в сочетании с приемами психической регуляции. В ней содержатся рекомендации, специально разработанные специалистами-психологами разных стран» [см.там же, с.2].

Мы далеки от мысли как-то критиковать эту своевременную, актуальную и даже, на взгляд непрофессиональных психологов-практиков, но зато тренеров высшей категории по разным видам спорта, очень систематичную и практически полезную работу. Тем более, что в дальнейшем мы многое позаимствуем из развернутых в ней теорий и методики психофизической тренировки, в частности, для обоснования и постановки эксперимента в области велоспорта. Обратим внимание на ключевые слова: «в сочетании» и «специально разработанные». Мы полагаем, что в них кроется вся суть, оставшаяся, так сказать, «за кадром», скрытая за подробным вербальным изложением. Прочтя и тщательно изучив книгу А.В.Родионова, собравшего и обобщившего широкий спектр современных психологических исследований и методик, мы лишь укрепились, еще больше утвердились в правоте своего, первоначально гипотетического предположения. Речь идет о том, что содержание

американских, шведских, немецких, российских психометодик, как это ни странно звучит, не содержит явных упоминаний и прямых ссылок на известные всему миру древние и средневековые восточные источники (за исключением упоминания об индийской Раджа-йоги, да и то, классифицируемой ни много ни мало, в качестве «науки о концентрации») [см.там же, с.37]. Между тем, косвенное влияние восточных (конфуцианских, даосских, дзэн(чань)-буддийских) методик в работах западных ученых четко прослеживается. Но...в системном развернутом виде это влияние как-то нивелируется, ускользает, что придает современным психологическим разработкам, в глазах знающего об этих методиках человека, видимость поверхности и фрагментарности. К сожалению, очевидно, это действительно так, по той причине, что современная западная психология так и не сумела или не захотела фундаментально опереться на «отсталые» и «отжившие» восточные теории и их религиозно-философские методологические основания. Возможно, в этом факте отражается западный, прежде всего, американский снобизм, нежелание американских психологов признаться в том, что их гораздо более продвинутые учителя существовали вне пространственно-временной зоны «великой американской культуры». Возможно, есть иные причины и объяснения. К чему гадать? Как мы полагаем, хватит простой констатации: современная спортивная психология в недостаточной степени философична, она не признает или не осознает своих восточных религиозно-философских оснований, корней.

Между тем, именно восточная, выросшая из религиозно-философских доктрин, психогогика создала развернутую системную психофизическую методологию и связанную с ней конкретную методику психофизической тренировки. В них физическая нагрузка и приемы психической регуляции не сочетаются друг с другом, а выступают в неразрывном единстве как одна и та же неразделенная суть. В них «по определению» отсутствуют рекомендации, специально разработанные для физкультурно-спортивной деятельности специалистами-психологами по той причине, что сами учителя, мастера