



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ  
В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Выпускная квалификационная работа  
Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
« 21 » март 2024 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расцектаева Расцектаева.Д.О.

Выполнил(а):  
студент группы ОФ-318-263-3-1  
Ларкин Дмитрий Павлович  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Подскребышев Егор Александрович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ .....	6
1.1 Нравственное воспитание в процессе непосредственной тренировки спортсменов .....	6
1.2 Психологическая подготовки спортсменов на различных этапах подготовки .....	12
Выводы по первой главе: .....	25
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	26
2.1 Методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, организация исследования .....	26
2.2 Результаты исследований личностной тревожности борцов шинкиокушинкай карате экспериментальное обоснование методики психологической подготовки на начальном этапе .....	37
Выводы по второй главе .....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы состоит в том, что на специфике шинкиокушинкай карате, как вида спорта, накладывает определенный отпечаток на развитие некоторых сторон психики спортсмена, его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображения, эмоций, морально волевых качеств. Требования, которые предъявляет определенный вид спортивной деятельности к спортсмену, трудности и препятствия, присущие такому виду как – шинкиокушинкай карате, требуют специализированного развития различных психических функций, развития психологических качеств.

Следовательно, для того, чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке борцов, занимающихся шинкиокушинкай карате, необходимо изучение психологических особенностей их деятельности на начальном этапе подготовки. Знание этих особенностей помогает целенаправленно, планомерно, воспитывать те психологические качества борцов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка борцов шинкиокушинкай карате на этапе начальной подготовки – сложный условно–рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела: 1) общая психологическая подготовка. 2) психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

Однако в разных литературных источниках, значимость этих двух разделов определяется по–разному. Это говорит о том, что проблема психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате требует дальнейшего изучения и углубления.

Цель исследования – рассмотреть и экспериментально обосновать эффективность нравственного воспитания юных каратистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения данной цели, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Исследовать личностную тревожность у юных борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.
2. Разработать методику психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.
3. Экспериментально обосновать методику психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Объект исследования – процесс психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на этапе начальной подготовки.

Гипотезой исследования данной темы, является предположение о том, что, процесс психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на этапе начальной подготовки будет проходить более эффективно если:

- разработать методику психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки;
- экспериментально апробировать методику психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Методы исследований – анализ научно–методической и специальной литературы; анализ тренировочных занятий; анкетирование, беседы с тренерами; методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап – подготовительный (2021 г.), во время которого было определено направление научного поиска, конкретизирована тема исследования: актуальность, степень разработанности определялись в результате анализа литературы по направлениям: педагогика, физиология, теория и методика физической культуры.

Второй этап – основной, базовый (сентябрь 2021 г. – сентябрь 2022 г.), во время которого проводилась экспериментальная часть работы, разработан комплекс средств, направленный на повышение психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, проведен педагогический эксперимент, в ходе проведения которого апробировалась экспериментальная методика.

Третий этап – завершающий, аналитический (сентябрь 2022 г. – январь 2023 г.), во время которого осуществлялась обработка полученных данных, их описание, формулировались выводы.

Структура квалификационной работы: исследование изложено на 53 листах и состоит из двух глав, выводов по каждой главе, заключения списка 52 использованных источников литературы. Работа включает 4 таблицы и 1 рисунок.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

## 1.1 Нравственное воспитание в процессе непосредственной тренировки спортсменов

Нравственное воспитание спортсменов играют особо важную и, может быть даже решающую роль в достижении высокого спортивного мастерства и успехов на борцовском ковре. Тем не менее, психологической подготовке борцов пока еще не уделяется должного внимания. Тренеры и спортсмены большую часть времени и сил тратят на тренировку тела и недостаточно внимания обращают на тренировку головы, а точнее – психики спортсменов, что намного снижает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Нравственным воспитанием называется целостное ситуативное проявление личности в определенный период времени. В зависимости от преобладания основных сторон психики, психические состояния подразделяются на интеллектуальные, эмоциональные и волевые. Наличие того или иного психического состояния обусловлено степенью соответствия свойств личности требованиям конкретной ситуации. Особенно это характерно для экстремальных ситуаций. Экстремальная ситуация есть объективное стечение обстоятельств, требующее предельного напряжения физических и психических сил человека. Условия соревновательной деятельности являются типичным примером такой ситуации.

Если интеллектуальные и волевые стороны психики определяют наличие оптимального психического состояния, то эмоциональная сторона может вызывать и неблагоприятные психические состояния, которые субъективно переживаются, как нежелание выступать в соревнованиях, вялость, стартовая апатия, или как чрезмерная тревога,

стартовая лихорадка. Их объективной основой является недостаточный при стартовой апатии или же слишком высокий при стартовой лихорадке, по сравнению с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

Все это вызывает необходимость диагностики, самоконтроля и саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Основой для диагностики психических состояний является тот факт, что они обуславливают уровень и организацию протекания психических процессов. Их важными характеристиками являются самооценка уровня тревоги и объективные показатели степени эмоционального возбуждения. Совокупность всех этих параметров позволяет поставить диагноз: является ли психическое состояние оптимальным или имеются отклонения в ту или иную сторону.

Наряду с диагностикой применяется самоконтроль психических состояний по объективным и субъективным показателям. К субъективным показателям относятся переживания человека, содержание его сознания, ощущение в организме, а к объективным – мышечный тонус, особенности позы и движений, частота и глубина дыхания, частота сердечных сокращений. На основе этих показателей человек может оценить свое психическое состояние. Диагностика и самоконтроль позволяют установить необходимость тех или иных приемов саморегуляции психического состояния.

Одним из современных приемов саморегуляции психических состояний является психомышечная тренировка, включающая расслабление и мобилизацию. Уровень возбуждения центральной нервной системы определяется, в частности, возбуждением нервных центров, связанных с различными мышечными группами, в наибольшей степени – с мышцами кистей, а также с мимическими и артикуляционными мышцами лица. Когда мышцы расслаблены, возбуждение соответ-

ствующих центров коры снижено. Субъективно это выражается как ощущение тепла, тяжести, неподвижности; снижения возбуждения в мозгу субъективно переживается как состояние покоя, дремоты, отдыха. При специальном воспроизведении субъективных ощущений тяжести, расслабленности и тепла, происходит объективное снижение тонуса центральной нервной системы. Это и является основой эффекта психомышечной тренировки. Когда необходимо повысить уровень возбуждения центральной нервной системы, следует воспроизводить ощущения легкости, прохлады. При этом появляется субъективное переживание бодрости, повышенной работоспособности, готовности к работе.

Психическая нагрузка в современных видах борьбы предъявляются исключительно высокие требования. Это относится к большинству психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена. От восприятия, внимания, памяти, мышления, волевых качеств и умения управлять психическими состояниями во многом зависит эффективность тренировочной и соревновательной деятельности борца, а также, спортивный результат. Психическая саморегуляция в спорте – управление спортсмена самим собой. Неосознаваемая психическая саморегуляция выражается в механизмах психологической защиты, в избирательности памяти на приятные и неприятные события. Произвольная психическая саморегуляция в узком значении трактуется как оптимизация психофизиологического состояния, а через него – поведения и деятельности субъекта с помощью управления вниманием, проговаривания определенных словесных формулировок, создания ярких представлений. Реализуемые по определенным правилам действия спортсмена приводят к формированию его релаксационного состояния, гарантирующего снятие эмоциональной напряженности и ускоренный

отдых. Все виды психической саморегуляции широко представлены в спортивной деятельности.

Процесс психологической подготовки спортсмена предусматривает два основных направления деятельности тренера как педагога воспитателя: использование средств воздействия на спортсменов и обучение спортсменов методам само воздействия.

В основе механизмов психорегуляции применительно к интегративной деятельности спортсмена, лежат следующие психофизиологические механизмы:

а) устранение эмоциональных ненужных переживаний и негативных психических состояний;

б) оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данной спортивной ситуации функциональной системы;

в) обеспечение такого психического состояния спортсмена, при котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности;

г) оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно–временных связей и центрально–периферических отношений.

Успешность деятельности в очень большой степени зависит от психофизиологического состояния, в котором находится человек. Наблюдения за отлично выступающими спортсменами решено назвать состоянием, при котором все получается все очень хорошо, оптимальным боевым состоянием.

Эмоциональный стресс в условиях спортивных соревнований рассматривается в качестве функции двух основных факторов: величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения цели. Эта оценка основывается, в свою очередь, на отра-

жении в сознании спортсмена его готовности функциональной и специальной, а также предполагаемых условий протекания деятельности. В целом эмоциональное напряжение можно представить в качестве функции двух основных групп факторов: интенсивности мотивации и неопределенности ситуации протекания деятельности.

Для борцов, отмечает, характерно относительно равномерное распределение различных типов стрессоров, доминирующий тип стрессоров скорее отсутствует; в то же время наблюдается относительно общая суммарная чувствительность к стрессовым факторам. Ведущим специальным свойством у борцов можно считать спортивную саморегуляцию, для них характерна достаточно общая эмоциональная устойчивость и средняя мотивация.

Необходимо соединить теории стресса и тревоги в соответствии с практическими мероприятиями по управлению стрессом. Он разработал некоторую общую программу управления стрессом. Некоторые положения из этой программы представлены в следующем виде:

а) определение индивидуального профиля стресса – картины специфических реакций на стресс, которые свидетельствуют о начале влияния стресс-факторов;

б) обучение навыкам релаксации полезно, поскольку расслабление – основа других способов управления стрессом.

в) обучение другим методам активной борьбы со стрессом. Релаксация – это отключение от стресс-ситуации путем изоляции (подобно спортсмену, отключающему на определенный момент свое сознание от стадиона и хода соревнований).

г) программированный подход к управлению стрессом должен быть частью общей подготовки к конкретному соревнованию.

Для восстановления работоспособности спортсменов важно уметь хорошо расслабляться. Хорошо, если эти упражнения сопровождается

специально подобранная музыка. Лучше, если будут преобладать низкотоновые негромкие звуки, исполняемые мягко звучащими инструментами.

Но вовсе не обязательно иметь реальный музыкальный источник. Музыка может звучать, что называется в себе. Найти свою музыкальную тему и научиться включать ее в нужный момент – очень важное для самонастройки и самоуправления средство само регуляции.

Необходимо следить за состоянием лица. Расслабить мышцы лица нетрудно. Умение представить ситуацию покоя, мысленно увидеть себя, вспомнить в лесу, на пляже или в любых других условиях, когда мышечное расслабление и чувство душевного покоя были наиболее выраженными, хорошо дополняет комплексную саморегуляцию, направленную на восстановление работоспособности.

В большинстве побед на борцовском ковре, положительные эмоции, играют не последнюю роль. Под влиянием тренировки способность управлять движениями – улучшается.

Таким образом, Тренер играет ключевую роль в формировании нравственных ценностей у спортсменов. Он должен быть не только профессионалом в своем деле, но и образцом для подражания. Тренер должен внушать уважение к противнику, наставлять спортсменов соблюдать дисциплину и этику во время соревнований. Только таким образом спортсмен сможет стать не только чемпионом, но и достойным человеком.

В процессе тренировок спортсменам приходится преодолевать трудности, находить в себе силы и уверенность. Это формирует у них целеустремленность, настойчивость и смелость. Также в ходе соревнований спортсмены научаются быть справедливыми к соперникам, уважать их усилия и принимать поражение с достоинством. Нравственные принципы, закладываемые во время тренировок, остаются с человеком на всю жизнь.

Одной из основных проблем в нравственном воспитании спортсменов является давление со стороны окружающей среды, где победа считается главной целью и любые средства для ее достижения считаются допустимыми. Для решения этой проблемы тренеры должны быть готовы работать не только над физической подготовкой, но и развивать у спортсменов нравственные ценности. Важно также создавать атмосферу в команде, где уважение, справедливость и доверие являются основными принципами.

Нравственное воспитание в процессе тренировки спортсменов играет важную роль в их жизни. Только имея сильный моральный фундамент, спортсмен сможет добиваться успехов не только на поле соревнований, но и в обычной жизни. Тренеры имеют большую ответственность за формирование нравственных качеств у своих подопечных и должны быть готовы к этому вызову.

## 1.2 Психологическая подготовка спортсменов на различных этапах подготовки

Рассматривая спортивную деятельность как одну из сфер получения социально-значимых результатов, можно утверждать, что для нее характерны все виды стресса. От физического вследствие тяжести нагрузки и психологического из-за неопределенности результата, и ожиданий до социального как продукта оценок социума и биологического при появлении страха.

Занятия спортом углубляют важный отрицательный фактор, как избыток психического и эмоционального напряжения. В связи с этим возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных явлений чрезмерной психической напряженности и активизации восстановительных процессов. Регулирующие воздействия должны быть направлены в первую очередь на психику спортсмена.

Негативными переживаниями обычно являются такие, которые спортсмен не может реализовать полностью свои возможности, допускает много ошибок технического или тактического характера. Реакция на предстоящее соревнование, которая может проявиться в разные сроки от его начала.

В тех случаях, когда повышается тревожность продолжает нарастать ещё более или, дойдя до более высокого уровня, длительное время остается на нём, в психическом состоянии спортсмена могут обнаружиться и достаточно серьёзные изменения. Это вызывает более длительное рефлекторное напряжение целого ряда мышечных групп, и в первую очередь антагонистов тех мышц, которые выполняют наиболее важные функции в процессе спортивной деятельности. Чтобы преодолеть возникшее сопротивление мышц–антагонистов, спортсмену приходится затрачивать дополнительные (незапланированные) усилия, что приводит к нерациональному расходу энергетических ресурсов и, как следствие этого, к более раннему физиологическому утомлению и депрессивному психическому состоянию. В подобном состоянии спортсмен сдаёт не только физически, но и начинает совершать значительное число тактических и собственно–психологических промахов.

Обычно с приближением времени старта уровень психического напряжения возрастает. Эмоционально неустойчивые спортсмены испытывают его за неделю и более, эмоционально устойчивые – чаще всего только в день старта. В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально–волевого напряжения совпадает со временем старта. Возникающее состояние называется состоянием боевой готовности. Оно положительно влияет на деятельность спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально полно реализовать свою подготовленность.

К числу психических средств воздействия в комплексе относятся все виды психотерапии. Решающее значение в профилактике явлений переутомления, перенапряжения, перетренированности и невротических срывов принадлежит правильному построению системы подготовки спортсмена, включающей и специальную психическую подготовку. В отдельных видах спорта чемпионами мира становятся очень молодые люди. А это значит, что окончательно не сформировавшаяся и нервная неокрепшая система преодолевает колоссальные перенапряжения. В этой связи методам психической регуляции, способу освоения и самостоятельного использования его на практике юными спортсменами. Основная задача тренера и спортсмена в соревновательном периоде заключается выявить уровень индивидуальных показателей подготовленности борца и в этот короткий и основной период принципиально ничего не изменять, а направленно воздействовать на ведущие стороны подготовленности спортсмена. И те стороны, которые в большей степени первостепенно определяют конечный результат деятельности.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям включает в себя мероприятия заблаговременные, проводимые систематически задолго до соревнований и обусловленные их общими закономерностями, и непосредственные, связанные с особенностями конкретных соревнований. За 30-40 дней до ответственных соревнований начинается реализация программы, направленной на коррекцию психологической защиты спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена – это система психических качеств и свойств личности, противостоящая неблагоприятным факторам в тренировочном процессе и в соревнованиях.

Всё это обуславливает следующие виды психологической подготовки:

- а) психологическая подготовка тренера;
- б) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- в) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- г) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;
- д) коррекция психических состояний с целью укрепления психологическая подготовка спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям.

Психические качества и процессы, естественно, развиваются в ходе совершенствования техники и тактики. Однако в подготовке спортсмена используются различные условия приёмы и задания, способствующие более эффективному проявлению этих качеств и процессов.

Необходимо создавать у спортсменов во время тренировок стремление максимально проявлять в упражнениях необходимые психические качества; систематически применять в ходе подготовки идеомоторную тренировку, связанную с созданием зрительных и мышечных представлений острых ситуаций спортивной борьбы; акцентировать внимание спортсменов на нахождение и развитие качеств, компенсирующие отстающие процессы, обучать самоконтролю за основными параметрами выполняемых действий, проводить тренировки с самоконтролем.

По типу нервной системы спортсменов условно можно разделить на несколько групп.

Первая группа – с неуравновешенной нервной системой, очень подвижные. В процессе соревнований спортсменам не рекомендуется смотреть схватки, так как они сильно возбуждаются, нервно утомля-

ются и в результате не способны настроиться по-боевому на свой поединок. Таким спортсменам можно порекомендовать бережно, расходовать свой нервный запас, чтобы его хватало на весь турнир. Интенсивную часть разминки спортсменам с таким типом нервной системы рекомендуется начинать за 10–15 мин до начала поединка и обязательно в отдельном помещении.

Вторая группа – с более уравновешенной нервной системой, подвижные. Борцам такого типа нервной системы можно позволять просматривать во время соревнований схватки ближайших своих соперников. Интенсивную часть разминки и настрой на схватку рекомендуется начинать за 15–20 мин до начала поединка.

Третья группа – несколько флегматичные. Им необходимо себя возбуждать, заводить во время соревнований, просматривая перед разминкой по несколько боев, что лучше настраивает их на поединок. Разминку рекомендуется начинать за 20–25 мин до поединка и проводить её в более высоком темпе. Спортсмены с таким типом нервной системы, как правило очень выносливы, но недостаточно быстры. В соревнованиях крупного масштаба они способны добиваться высоких спортивных результатов.

Например, в борьбе, выявленные особенности по типу нервной системы, являются исходным моментом для построения наиболее оптимальной системы спортсменов перед очередной схваткой соревнований. При этом, несмотря на индивидуальное разнообразие средств и методов управления психической надёжностью спортсмена, особо следует обратить внимание на время проведения интенсивной части разминки перед схваткой и общую стратегию поведения спортсмена в ходе соревнований.

Из наиболее важных практических задач является определение уровня тревожности и характера её проявления на результат выступ-

ления спортсмена в соревнованиях. Реакция психики и организма атлета оказывают воздействие на реализацию технико–тактических приёмов в данном виде спортивной деятельности. Например, рефлекторное изменение напряжения мышц шеи и плеч может помешать баскетболисту отдать точный пас партнёру по команде, так и из–за их скованности амплитуда движения рук уменьшится, движения станут менее естественными. Другим атлетам, не смотря на то что, они также подвержены воздействию возросшей тревожности, эти изменения не мешают точно выполнять требуемые действия.

Неоднозначная зависимость успешности деятельности от уровня тревожности спортсмена отмечается в исследовании. В работе показано, что эта неоднозначность обусловлена различием в соотношении реактивной ситуационной и личностной тревожности: спортсмены с низким уровнем тревожности в условиях ответственных соревнований показали наилучший результат в том случае, если их ситуационная тревожность намного превышала личностную; юные спортсмены показывали лучший результат, если их реактивная тревожность была равной личностной или немного превышала её.

Различия выявлены в показателях уровня реактивной тревоги у студентов в подгруппе с отличной оценкой по спортивно–технической подготовке. У отличников средний уровень ситуативной тревоги оказался 29,88 балла, у середняков – 39,8 балла. (различия достоверны). Было сделано заключение о том, что успеваемость является одним из существенных факторов, обуславливающих уровень ситуативной тревоги студентов в группе, оценка не только переживается, но и существенно влияет на эмоциональное самочувствие личности в группе. После учебных занятий по физической культуре студентов специализирующихся в баскетболе, борьбе и другим видам спорта как правило происходит снижение уровня тревоги.

Под влиянием одноразовой физической нагрузки у студентов снижается уровень ситуативной тревоги. Средствами физической нагрузки возможно снижать уровень тревоги спортсменов.

Спортсмены знают, что психическая подготовка и психическая саморегуляция оказывает им неоценимую помощь. Это легко доказывается следующим примером: в начальный период подготовки к Олимпиаде—80 подопечные, не проявляли большого интереса к психической саморегуляции. Но чем меньше времени оставалось до соревнований, а значит, чем больше возрастало напряжение, тем активнее они включались в работу. Последние недели спортсмены сами ежедневно обращались с просьбой о проведении занятий по психорегуляции. Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мышечных образов.

В психической саморегуляции различают два основных направления – само убеждение и самовнушение.

Само убеждением, называется способ воздействия на самого себя с помощью логических доводов. А при самовнушении используется такой мощный психический процесс, как беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логики.

При использовании методики психической саморегуляции – релаксируя – мышцы, можно изменить эмоциональное состояние в нужном направлении, в частности снимать чувство тревоги, страха.

Методы саморегуляции воздействуют на чисто физические механизмы – дыхания и сокращения мышц с последующим их расслаблением. Сочетая задержку вдоха с напряжением мышц, а затем расслабляя мышцы на фоне спокойного выдоха, можно снять чрезмерное волнение и успокоить себя.

Используются два метода психической саморегуляции.

1. Используется сила психических процессов, определяемых воздействием слов и их мысленных образов.
2. Делает упор на физическое начало – на регуляцию тонуса скелетных мышц и дыхания, посредством чего и достигается косвенное воздействие на психическое состояние.

В основе механизмов психорегуляции применительно к интегративной деятельности спортсмена лежат следующие психофизиологические механизмы.

а) устранение эмоциональных ненужных переживаний и негативных психических состояний;

б) оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данной спортивной ситуации функциональной системы;

в) обеспечение такого психического состояния спортсмена, при котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности;

г) оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно–временных связей и центрально–периферических отношений.

Успешность деятельности в очень большой степени зависит от психофизиологического состояния, в котором находится человек. Наблюдения за отлично выступающими спортсменами решено назвать состоянием, при котором все получается все очень хорошо, оптимальным боевым состоянием.

Выделяют методы регуляции психических состояний: фармакологический, с помощью лекарственных препаратов; внушение воздействие на психику; самовнушение способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние; психорегулирующая тренировка, использование различных средств и приемов, направлен-

ных на улучшение психического состояния спортсмена; психомышечная тренировка умение расслаблять мышцы. Для реализации функциональной подготовленности в условиях соревнования для спортсменов тревожного типа необходимо: создание и моделирование стрессовых тренировок, обучение простейшим навыкам самоконтроля и саморегуляции. Для спортсменов среднего типа: создать модель реализации в тренировке и повторить на соревновании при поддержке извне.

Методы для регуляции нервно–психического напряжения эффективны при снятии нервного напряжения в ходе деятельности, когда должна сохраняться настройка на выполнение конкретного задания. Исходя из этого, умение вовремя использовать один из приёмов психической адаптации, построенный на использовании аппарата логики. Хорошо, если это сочетается с успокаивающим дыханием, проверкой состояния мышц лица и голоса.

Знания влияния занятий по физическому воспитанию на эмоциональное состояние спортсменов позволит более эффективно организовывать учебно–тренировочный процесс, поможет тренеру наиболее целесообразно организовывать деятельность спортсменов в период подготовки к ответственным соревнованиям. Одним из методов снижения эмоционального напряжения и тревоги являются специальные методы регуляции психических состояний, обучение простейшим навыкам самоконтроля и саморегуляции в том числе физическая нагрузка.

В своих исследованиях многие авторы очень интересно практикуют роль спортивных соревновательный процесс это соперничество, борьба за первенство, достижение определенного результата, сравнение своего уровня подготовленности в каком либо виде спорта, соревновательной дисциплине, соревновательном упражнении. Спортивное соревнование является одной из главных сторон спортивной деятель-

ности. Развитие физических качеств, освоение техники и тактики борьбы, материально–техническое обеспечение и многие другие факторы подготовки спортсмена, в конечном счете, находят свое выражение в соревновательном результате. При этом соревнования не только подводят итог предшествующей подготовки, но и сами служат весьма действенным средством психического развития в борьбе.

Спортивные соревнования существенным образом влияют на развитие мотивации спортсмена. Призы, спортивные звания, реализация тренировочных усилий, самоутверждение и другие стимулы влияют на формирование и динамику личности. Объективные соревновательные ситуации выступают при этом как способ достижения цели, благодаря чему мотивация более имеет конкретизированное, целевое состязательное значение. Формирование состязательности как целой группы мотивов, побуждающих человека участвовать (или не участвовать) в соревнованиях, стремиться к победе, составляет важную сторону подготовки спортсмена. В спортивных соревнованиях нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляя спортсменов действовать на пределе собственных возможностей.

Выработка правильной реакции на успехи и неудачи – одна из главных задач формирования личности борца, решаемых в соревновательной деятельности. Социальная значимость, как самих соревнований, так и спортивного результата, показанного борцом, порой очень велика и глубоко сказывается на судьбе участников соревнований, на статусе борца, на оценках достижений той или иной страны. Соревнования осуждают и восхваляют, реже к ним остаются равнодушными. Спортивные соревнования являются одной из общепринятых в мире форм социализации детей, мощным фактором подготовки человека к успеху в современном обществе.

Спортивные соревнования являются итогом определенного периода подготовки, выбранной методики и стратегии, проверкой различного вида новшеств, включая психоаналитические. Одновременно они позволяют наметить перспективы и целесообразность дальнейшей работы.

Следует выделить и особый волевой фактор психологии спортивного соревнования. Проявленная воля к победе, позволяющая добиваться желаемого результата (победы над определенным соперником, завоевания чемпионского титула, превышение личного достижения), порой служат главным итогом, влияющим на оценку и самооценку спортсмена. Недаром на многих соревнованиях учреждаются специальные призы за волю к победе, и эти призы не всегда достаются победителям. Несмотря на постоянное совершенствование правил, и других условий соревнований в них весьма велика доля непредсказуемости, неопределенности и как в определении имён победителей, так и в способах достижения победы. Именно непредсказуемость чаще всего и ценится спортивными болельщиками, составляя для них особый привлекательный фон соревнований.

Для соревнований в спорте характерно наличие конфликта, в котором противоборствующие стороны, спортсмены, или команды стремятся к подавлению соперника, достижению более высокого результата. Этому подчинена стратегия подготовки к конкретному соревнованию, выбор которой осуществляется с учетом:

- а) технико–тактической подготовленности спортсмена команды;
- б) функциональной подготовленности и психологического состояния спортсмена, команды;
- в) уровня соревнований и системы их проведения;
- г) уровня компетенции и подготовленности соперников, знаний об их возможностях, сильных и слабых сторонах;

д) состояние окружающей среды – судейство, болельщики, географические, климатические и погодные условия, состояние спортивных сооружений и инвентаря.

Процесс психологически настроить себя на поединок борцов шинкиокушинкай карате должен быть направлен на разработку методики, акцентируя внимание на предсоревновательный этап. Обучение и формирование умений на оптимизацию предстартовых состояний и их психорегуляции перед схваткой должен включать методику с применением наиболее эффективных средств, включающих ментальный тренинг, аутогенную, психомышечную тренировку и другие методы воздействия. Борцы с высоким умением психологически настроить себя на схватку, превосходят по следующим показателям подготовленности: надежности атаки в положении борьбы стоя, психическому состоянию перед схваткой, более крепкому полноценному сну в ночь перед соревнованием. При этом имеют более низкую спортивно-личностную тревожность.

Специфика того или иного вида спорта накладывает определенный отпечаток на развитие некоторых сторон психики спортсмена – его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Требования, которые предъявляет тот или иной вид спортивной деятельности к спортсмену, трудности и препятствия, присущие тому или иному виду спорта, требуют специализированного развития тех или иных психических функций, развития волевых качеств.

Таким образом, анализ литературных источников позволил сделать вывод, что без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности спортсменов, многообразия обуславливающих психологических факторов и связей, невозможно создать ра-

циональную методику оптимизации нравственного состояния борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

### Выводы по первой главе

Нравственное воспитание – сложный процесс, который можно разделить на два раздела: общее воспитание и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов нравственного воспитания решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

Однако в разных литературных источниках, значимость этих двух разделов определяется по-разному. Это говорит о том, что проблема нравственного воспитания борцов шинкиокушинкай карате требует дальнейшего изучения и углубления.

Состояние морали и нравственное воспитание спортсменов играют особо важную и, может быть, даже решающую роль в достижении побед и успехов на татами. Тем не менее, нравственному воспитанию борцов шинкиокушинкай карате пока еще не уделяется должного внимания. Тренеры и спортсмены большую часть времени и сил тратят на тренировку тела и недостаточно внимания обращают на тренировку психики спортсменов, что намного снижает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Занятия спортом углубляют важный отрицательный фактор, как избыток психического и эмоционального напряжения. В связи с этим возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных явлений чрезмерной психической напряженности и активизации восстановительных процессов. Регулирующие воздействия должны быть направлены в первую очередь на психику спортсмена.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, организация исследования

Для исследования использовалась методика оценки по определению уровня спортивно–личностной тревожности Ю.Л. Ханина. Спортивно–личностная тревожность. Из наиболее важных практических задач является определение уровня тревожности и характера её проявления на результат выступления спортсмена в соревнованиях. Тревожность как черта личности – устойчивая индивидуальная характеристика, дающая представление о склонности человека испытывать опасение и страх в большинстве ситуаций, особенно в предстоящих.

Как реакция психики и организма спортсмена оказывают воздействие на реализацию технико–тактических приёмов в данном виде спортивной деятельности. Некоторым спортсменам, не смотря на то что, они также подвержены воздействию возросшей тревожности, эти изменения не мешают точно выполнять требуемые действия.

В таблице 1 представлена анкета для определения спортивно–личностной тревожности в соревновательной ситуации. Ключ к таблице представлен ниже. На каждое суждение возможны три ответа: А – Почти никогда, Б – Иногда и В – Часто.

Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15), работающие, другие пять (1, 4, 7, 10 и 13) – не работающие, буферные, которые не учитываются при подсчете суммарного показателя.

Результаты обследования записывались в протокол и балльные оценки подлежали математической обработке.

Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15: А – 1 балл, Б – 2 балла, В – 3 балла.

Таблица 1 – Анкета самооценки спортивно–личностной тревожности

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто
1	2	3	4	5
1	Соревноваться с другими интересно	0	0	0
2	Перед соревнованиями я чувствую себя неспокойно	1	2	3
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	1	2	3
4	На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен	0	0	0
5	Соревнуюсь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	1	2	3
6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	3	2	1
7	В соревновании важно поставить цель	0	0	0
8	Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущение	1	2	3
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	1	2	3
10	Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	0	0	0
11	Перед соревнованиями я чувствую себя свободно	3	2	1
12	Перед началом соревнований я нервничаю	1	2	3
13	Командные виды спорта интереснее индивидуальных	0	0	0
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревноваться	1	2	3
15	Перед началом соревнований я бываю, весь напряжен	1	2	3

Ответы на вопросы 6 и 11 оцениваются в обратном порядке:

А – 3 балла, Б – 2 балла, В – 1 балл.

Уровень СЛТ определяется суммой за полученные ответы в соответствии правилами подсчета баллов.

Для приведения численных значений тревоги системы к одним единицам согласно оценки по – десятибалльной шкале, представленной нами в тесте. В строке сила личностной тревожности показаны значения, полученные по анкете, а в строке балл – значения, переведенные в баллы для

выражения численных значений в одних единицах измерения, которые будут необходимы при представлении индивидуальной комплексной оценки в графическом выполнении представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала оценки уровня спортивно–личностной тревожности борцов по десятибалльной системе

Оценка СЛТ по анкете и в баллах										
СЛТ	< 12	12–13	14–15	16–17	18–19	20–21	22–23	24–25	26–27	>27
Бал л	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Остальные тактико–технические показатели оценивались по анкете, разработанной Егановым А.В.

Исследование проводилось автором работы на учебно–тренировочных занятиях в городе Челябинске, на базе СК Восход. В исследовании принимали участие юные борцы шинкиокушинкай карате, в возрасте от 12 до 16 лет, со стажем занятий шинкиокушинкай карате от 3 до 5 лет.

Всего было подвергнуто анкетированию 79 борцов шинкиокушинкай карате, имеющих спортивную квалификацию от 3 до 1 юношеского разряда. В расчет принимались данные только 64–х борцов, имеющие крайние уровни выраженности личностной тревожности. По этим же борцам проводился опрос по вышеуказанной анкете по определению уровня выраженности тактико–технических действий. Средние значения 15–ти борцов шинкиокушинкай карате, имеющих средний уровень личностной тревожности в расчет – не принимались.

Обработка данных полученных в ходе предварительных исследований проводилась формулам математико–статистической обработки данных предложенных в учебном пособии «Основы математической статистики». Находились следующие статистические показатели: стандартная ошибка ( $m$ ), средняя величина показателя ( $M$ ), достоверность разли-

чий по  $t$  – критерию Стьюдента для независимых выборок. Расчеты проводились на персональном компьютере.

Теоретический анализ позволил предложить рекомендации по оптимизации психических состояний борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Для достижения высокого спортивного результата в условиях выраженного психического соревновательного стресса спортсмену необходима оптимальная активность отношения. Например, тревожность при низкой мотивации повышает общую активность спортсмена и способствует достижению высокого результата, при высокой мотивации действует противоположным образом.

Тревожных необходимо удерживать от чрезмерной траты энергии, дозировать активность мотивации в соревнованиях, понижая чрезмерную ответственность за данное выступление, акцентировать их внимание на красоту, эмоциональность, выразительность движений. Не тревожных, желательно, дополнительно стимулировать перед стартом, повышать их интерес к выступлению постановкой конкретных целей и заданий. Эмоционально возбудимым необходимо обязательно регулировать активность мотивации в соревнованиях. Эмоционально невозбудимым спортсменам нужно включать в тренировку соревновательную мотивацию с целью повышения активности и интереса к изучению новых элементов и связок.

Чтобы повысить психическую устойчивость борца следует прежде всего снизить значимость соревнования. Здесь чрезвычайно полезными могут оказаться беседы, проводимые с целью смещения целевых установок спортсмена. При этом не следует концентрировать внимание спортсмена на результате. Лучше ориентировать его на выступление в силу своих возможностей, а внимание направить на технико–тактические особенности ведения схватки.

Полезными могут оказаться такие простые приемы психорегуляции: отключение попеременного сосредоточения внимания на различных предметах, переключение занятия каким-либо интересным делом, регуляция тонуса мимических и других скелетных мышц, контроль, и регуляция темпа движений и речи, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка.

Предлагается один из способов психорегуляции – десенсибилизации, под которой понимается снижение остроты или устранение нежелательных чувств и эмоций. Этот способ особенно целесообразно применять для устранения излишнего волнения перед соревнованиями – предстартовой лихорадки.

За 5–7 дней до соревнований нужно ввести себя в состояние релаксации с помощью словесного внушения. Затем следует представить себе соревновательную обстановку: место соревнований, борцовский ковер, соперников. После этого нужно увидеть себя выходящим на борцовский ковер в самом лучшем состоянии, которое проявляется по-разному.

Поэтому борец должен с помощью самовнушения представлять себя в наилучшем состоянии: Я уверен себе... спокоен... Тело наполнено силой и энергией. Непокколебимая уверенность в себе...

Можно также мысленно представить себе отдельные ситуации поединка, из которых ты выходишь победителем. Это надо делать неоднократно, стараясь как можно точнее ощутить требуемое состояние.

На первых порах при представлении соревновательной обстановки у спортсмена может наблюдаться возбуждение, и довольно сильное. В таком случае ему следует несколько раз приводить себя в состояние релаксации и продолжать мысленную тренировку. После нескольких занятий возбуждение снизится. Если спортсмен в процессе такой тренировки может мысленно представить себя в нужном состоянии и не ощущать при этом волнения, значит, он хорошо владеет десенсибилизацией.

За день–другой до соревнований следует прийти на место проведения, хорошо запомнить обстановку и постараться прямо здесь провести мысленно тренировку. Следует проводить её и в промежутках между соревновательными схватками. При этом, желательно представляя состояние, которое должно быть при выходе на ковер уже с известным соперником.

Десенсибилизацию можно осуществить и в процессе тренировки, когда надо устранить излишнее волнение, например, за 1 – 2 дня до ответственного поединка, также непосредственно перед тренировкой.

Сказанное относится и к методам психорегуляции – неотъемлемой части психологической подготовки спортсменов. Основная идея применения психорегуляции состоит в том, чтобы средства и методы ее органически входили в тренировочный процесс, способствуя повышению спортивного мастерства борцов. Основная цель спортивной психорегуляции – оптимальное использование резервных возможностей спортсменов в процессе их деятельности. С помощью психорегуляции можно и нужно решать важные задачи, возникающие перед спортсменами и тренерами на тренировках и соревнованиях. Основные из них следующие:

1. овладение навыками самоконтроля психического состояния;
2. повышение эффективности восстановления работоспособности;
3. оптимизация процесса освоения и закрепления технико–тактических действий и поведенческих реакций, повышение психической устойчивости к стрессовым ситуациям на тренировках и соревнованиях;
4. настрой на предстоящую соревновательную деятельность.

Рассмотрим конкретные пути решения каждой из перечисленных задач.

Занятия психической саморегуляцией рекомендуется проводить ежедневно перед началом вечерней тренировки по специальной методике обучения приемам психической саморегуляции. Отрабатывать формулы

расслабления мышц, ощущения тяжести тела, чувства покоя, отдыха, концентрации внимания на отдельных участках тела, в частности пальцах рук, чувства тепла, мысленного представления пребывания на берегу моря для активизации процесса отдыха. Затем отрабатывать формулы мобилизации чувства бодрости, прилива сил и энергии, общего тепла всего тела.

Естественно, что формулы мобилизующей части занятия реализовывались в меньшей степени и у значительно меньшего количества спортсменов. Наиболее сложной для освоения оказалась формула, определяющая чувство бодрости. Известно, что формулы мобилизации требуют большего времени для освоения, чем формулы расслабления.

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы.

Трезвая уверенность в своих силах. Эта уверенность основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования. Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу. Оно выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца, до самого последнего мгновения, соревновательной борьбы не только с равными, но и с более сильными соперниками, за достижение намеченного или даже еще лучшего результата.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Оптимальный – значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально–психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований. Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияни-

ям, помехам, проявляется в полной нечувствительности ко всему разнообразию и множеству помех или в активном противодействии их разрушительному действию.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением. Эта способность выступает не только как признак состояния психической готовности к соревнованию, но и как индикатор. При любом варианте, в соревновательной обстановке, спортсмен должен как можно точнее предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, согласовывать их с действиями партнеров, управлять своими эмоциями, реализовать свое поведение в целом соответственно морально–этическим нормам, существующим в советском спорте.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. В состав системы входят следующие звенья. Сбор достаточной и достоверной информации – исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе. Важно заранее знать место проведения соревнований, и основную информацию о противниках.

Правильное определение и формулировка соревновательной цели. В психологическом смысле цель представляет собой заранее осознанный и планируемый результат деятельности. В цели находят выражение объек-

тивно существующие возможности ее достижения. Своевременность определения и категоричность формулировки соревновательной цели способствуют мобилизации сил и резервных возможностей спортсмена.

Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях. Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение. Цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности процессом подготовки к нему и самой спортивной борьбы в ходе соревнования, страстному стремлению достигнуть намеченной цели.

Саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям спортсмен овладевает способами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. От соревнования к соревнованию он учится отбирать из усвоенных им способов саморегуляции наиболее эффективные и приемлемые в конкретных ситуациях.

Сохранение и восстановление нервно–психической свежести. Это звено теснейшим образом связано с предыдущим. Но в данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое–то время до соревнования. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечения от мыслей о нем, нормирование общения и продуманный выбор его объектов, контроль аффективной сферы – все это должно быть подчинено накоплению нервно–психического потенциала, столь необходимого для подготовленности спортсмена в самый ответственный момент соревнования.

Для управления стрессом составлена индивидуальная программа, которая может изменяться с учетом особенностей каждого спортсмена:

а) определение индивидуального профиля стресса – картины специфических реакций на стресс, которые свидетельствуют о начале влияния стресс-факторов. Например, в вегетативной сфере один спортсмен может испытывать учащение сердцебиения, другой – легкую дрожь, третий может ощущать, как холодеют его ноги или руки;

б) обучение навыкам релаксации – основа других способов управления стрессом. А поскольку релаксация в определенной степени влияет на двигательную координацию, в спорте важна быстро вызываемая релаксация;

в) обучение другим методам активной борьбы со стрессом. Один из них заключается в устранении факторов, вызывающих стресс. В этом случае в первую очередь необходимо определить эти факторы для каждого спортсмена;

Другой способ состоит в проигрывании адаптивных форм поведения, предшествующих стрессовым событиям. Например, можно применять идеомоторную тренировку, включающую представление неожиданных ситуаций, которые могут возникнуть во время соревновательной схватки;

г) программированный подход к управлению стрессом должен быть частью общей подготовки к конкретному соревнованию. Так же как спортсмен разминается, подготавливая себя к последующей деятельности, так же он должен проводить предварительную процедуру, относящуюся к управлению стрессом.

Эффективность достижения высокого результата в спорте во многом зависит (при прочих равных условиях) от умения входить в особое психическое состояние, когда все возможности сконцентрированы на достижении поставленной цели.

Для устранения ненужной мышечной напряженности очень хорошо помогает оценка своего голоса; специальные физические упражнения

должны помочь проверить себя, почувствовать свое тело, вызвать специальные ощущения готовности.

Важно, чтобы мысленно разбирались главные, наиболее трудные для достижения результата элементы точность коронного броска или защиты. Так, борец может представить себя в активной атаке, внушив себе, чувство легкости, уверенности в точности проведения излюбленной комбинации или одного броска. Образные представления, которые способны помочь войти в нужное психическое состояние, могут быть самыми разными. Спортсмен, желающий на ответственных соревнованиях показать лучший результат, должен приучить себя к тому, что на каждом соревновании нужно стремиться к достижению своего лучшего результата с учетом, конечно, состояния организма и его возможностей на данном этапе тренировочно–соревновательного цикла. На занятиях психической саморегуляцией перед соревнованием спортсмен должен настроить себя на максимальную мобилизацию своих сил для достижения лучшего результата.

- Я чувствую себя спокойно и уверенно.
- Во время схватки я буду спокоен и уверен в себе.
- Я отлично подготовлен к бою.
- Я полон решимости бороться за победу.
- Я полон сил и энергии.

Такая методика проведения психологической подготовки к соревнованию преимущественно направлена на снижения излишнего волнения и тревоги накануне соревнований и в день старта. Реализация ее проходила во время тренировочных занятий при теоретических занятиях.

## 2.2 Результаты исследований личностной тревожности борцов шинкиокушинкай карате экспериментальное обоснование методики психологической подготовки на начальном этапе

Одной из наиболее важных практических задач является определение уровня тревожности и характера её проявления непосредственно на протекание самой деятельности в условиях соревнований. Так можно определить, как уровень тревожности спортсмена оказывает воздействие на реализацию тактико–технических действий, в шинкиокушинкай карате.

При целенаправленном исследовании личностной тревожности у борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки в период непосредственной подготовки к схваткам использовались тактико–технические и психологические показатели. В таблице 3 и на рисунке 1 представлены результаты статистических сравнений по этим показателям двух групп юных борцов, отличающихся уровнем личностной тревожности. Как видно из таблицы 4 из 10–ти показателей между группами борцов шинкиокушинкай карате, отличающихся высоким и низким уровнем тревожности различия.

На достоверном уровне, были получены по двум психологическим показателям. Первый показатель – сон в ночь перед соревнованиями. Средний балл в группе тревожных составил  $4,96 \pm 0,36$ , а у не тревожных  $6,45 \pm 0,23$  (при  $t = -3,20$ ;  $p < 0,01$ ). Второй показатель – поддержка и помощь тренера. Средний балл в группе тревожных составил  $3,93 \pm 0,26$ , у не тревожных  $5,30 \pm 0,21$  (при  $t = -2,80$ ;  $p < 0,01$ ).

Это говорит о том, что у не тревожных борцов лучше сон накануне соревнований и они меньше нуждаются в поддержке тренера по сравнению с тревожными.

Таблица 3 – Статистические сравнения показателей тактико–технических и психологических факторов двух групп борцов шинкиокушинкай карате, отличающихся уровнем спортивно личностной тревожности.

№ п/п	Наименование показателей	Тревожные	Не тревожные	t – критерий, p – уровень достоверности (%)
		Средний балл	Средний балл	
1	Сон в ночь перед соревнованиями	4,96±0,36	6,45±0,23	-3,20; p < 0,01
2	Поддержка и помощь тренера	3,93±0,26	5,30±0,21	-2,80; p < 0,01
3	Умение вести схватку с левостоешником	6,13±0,41	6,12±0,26	0,03; p > 0,05
4	Предпочтение выполнения бросков в правую сторону	4,034±0,33	4,39±0,43	-0,68; p > 0,05
5	Тактика распределения сил по минутам схватки	5,37±0,48	6,43± 0,36	-1,74; p > 0,05
6	Сформированность тактики ведения схватки	5,86±0,28	6,25± 0,27	-0,98; p > 0,05
7	Объем проигранных бросков	5,35±0,41	4,40±0,32	1,81; p > 0,05
8	Выраженность ведения схватки в высоком темпе	5,50±0,46	5,93±0,35	-0,76; p > 0,05
9	Активность защиты от бросков	5,44,±0,35	5,27±0,26	0,39; p > 0,05

По другим тактико-техническим показателям по таким как объем проигранных бросков, тактика распределения сил по минутам схватки, сформированность тактики ведения схватки, умение вести схватку с левостоешником, активность защиты от бросков, предпочтение выполнения бросков в правую сторону, выраженность ведения схватки в высоком темпе, достоверных различий не выявлено. Это свидетельствует о том, что уровень тактико–технической подготовленности не зависит от уровня тревожности юных борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Нами предложена методика психологической подготовки борцов

шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, которая проверялась в ходе педагогического эксперимента. Цель педагогического эксперимента, заключалась в экспериментальной проверке методики психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Экспериментальная проверка эффективности предложенной методики по снижению уровня тревожности, на начальном этапе подготовки, проводилась автором работы во время тренировочных занятий в СК «Конас», г. Челябинска с января по февраль включительно 2023 года.

Была сформирована группа борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки в возрасте 15–19 лет, со стажем занятий шинкиокушинкай карате от 6 до 10 лет в количестве 10 человек с диагностикой уровня тревоги – высокий. В ходе эксперимента на тренировочных занятиях проводилась работа по снижению уровня тревоги у борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки по методике психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства. Такая работа заключалась в повышении теоретических знаний снижения тревоги и волнения и проведение занятий по специальной методике. На это выделялось время в начале эксперимента по 15 мин до тренировки в течение двух недель.

Остальное время по проведению таких занятий борцы шинкиокушинкай карате планировали самостоятельно. Уровень тревоги определялся во время проведения схваток в других спортивных коллективах: до начала схваток, перед разминкой. Первый срез диагностики уровня ситуативной тревоги был сделан до эксперимента вначале января, а второй – в конце февраля 2023 года.

Статистическое сравнение по  $t$ -критерию Стьюдента уровня тревоги в группе до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 4.

В результате направленной работы во время тренировочных занятий в группе тревожных произошли положительные и достоверные изменения в снижении тревоги.

Таблица 4 – Экспериментальные данные по результатам педагогического эксперимента снижения уровня тревоги борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки

Ситуация соревнований	Уровень тревоги
Тревожные до эксперимента в ситуации соревнования (n=10)	20,1±0,43
Тревожные после эксперимента в ситуации соревнования (n=10)	18,5±0,39
t	2,22
p	< 0,05

Тревожные до эксперимента в ситуации соревнования имели уровень тревоги 20,1±0,43 балла, а после эксперимента в этой же ситуации балла 18,5±0,39 при  $t = 2,22$ ;  $p < 0,05$ . Педагогический эксперимент показал, что предложенные нами рекомендации и методика их применения для оптимизации психических состояний борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, достаточно эффективны и могут рекомендованы в практической работе.

### Выводы по второй главе

После проведения исследований между группами шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, отличающихся высоким и низким уровнем тревожности различия на достоверном уровне, получены по двум психологическим показателями. Первый показатель – сон в ночь перед соревнованиями.

Второй показатель – поддержка и помощь тренера. Это говорит о том, что у нетревожных борцов шинкиокушинкай карате лучше сон накануне соревнований и они меньше нуждаются в поддержке тренера

по сравнению с тревожными. Предложена методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки. Методика включает в себя обучение навыкам релаксации с целью управления стрессом борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, а также другие методы активной борьбы со стрессом. Экспериментально апробирована методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки. В результате направленной работы во время тренировочных занятий в группе тревожных произошли положительные и достоверные изменения в снижении тревоги в группе тревожных.

Педагогический эксперимент показал, что предложенные нами рекомендации и методика их применения для оптимизации психических состояний борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, достаточно эффективны и могут рекомендованы в практической работе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Специфика шинкиокушинкай карате как вида спорта накладывает определенный отпечаток на развитие некоторых сторон психики спортсмена, его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображения, эмоций, морально волевых качеств. Требования, которые предъявляет спортивная деятельность к спортсмену, преодоление трудностей и препятствий, присущие такому виду как борьба, требуют специализированного развития тех или иных психических состояний, развития волевых качеств. Оптимизация психических состояний спортсмена в период непосредственной подготовки к соревновательной схватке – сложный условно–рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

2. Исследована спортивно-личностная тревожность и борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Отличающихся высоким и низким уровнем тревожности различия на достоверном уровне, получены по двум психологическим показателями. Первый показатель – сон в ночь перед соревнованиями. Вторым показателем – поддержка и помощь тренера. Это говорит о том, что у нетревожных борцов лучше сон накануне соревнований и они меньше нуждаются в поддержке тренера по сравнению с тревожными.

По другим тактико–техническим показателям по таким как объем проигранных бросков, тактика распределения сил по минутам схватки, сформированность тактики ведения схватки, умение вести схватку с левостоешником, активность защиты от бросков, предпочтение выпол-

нения бросков в правую сторону, выраженность ведения схватки в высоком темпе, достоверных различий не выявлено.

3. Предложена методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

Полученные фактические результаты являются основанием для направленного воздействия в тренировочном процессе на оптимизацию психологического состояния борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки,

Методика включает в себя обучение навыкам релаксации с целью управления стрессом борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, а также другие методы активной борьбы со стрессом. Ряд методов заключаются в устранении факторов, вызывающих стресс у борцов, с последующим определением факторов стресса для каждого спортсмена.

4. Экспериментально апробирована методика психологической подготовки борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки.

В результате направленной работы во время тренировочных занятий в группе тревожных произошли положительные и достоверные изменения в снижении тревоги в группе тревожных.

Педагогический эксперимент показал, что предложенные нами рекомендации и методика их применения для оптимизации психических состояний борцов шинкиокушинкай карате на начальном этапе подготовки, достаточно эффективны и могут рекомендованы в практической работе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Авдулова, Т. П. Возрастная психология : учеб. пособие / Т. П. Авдулова – М. : Академия, 2014. – 329 с.
- 2 Аккуин, Д.Ю. Программно – методическое обеспечение в детско–юношеских спортивных школах по организации учебно–тренировочного процесса групп начальной подготовки в дзюдо : учеб. – метод. пособие / Д.Ю. Аккуин ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 83 с.
- 3 Андронникова, О. О. Гендерная дифференциация в психологии : учеб. пособ. / О. О. Андронникова. – М. : Вузовский учебник : Инфра, 2017. – 262 с.
- 4 Блах, В. Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В. Я. Блах // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 30–34.
- 5 Бовт, Д.С. Стимулируемое развитие физических качеств юных дзюдоистов на основе игрового метода на этапе начальной спортивной подготовки / Д.С. Бовт // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 45.
- 6 Бучнев, А.А. Повышение спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе формирования навыков маневрирования и пространственно – временной ориентировки : автореф. дис... канд. пед. наук / А.А. Бучнев ; Поволжская ГАФК. – Набережные Челны : Поволжская ГАФК, 2013. – 23 с.
- 7 Веракса, Н. Е. Детская психология : учебник / Н. Е. Веракса, А. Н. Веракса. – М : Юрайт, 2014. – 445 с.
- 8 Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации : учебник / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. – М. : Юрайт, 2014. – 512 с.

9 Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию : (курс лекций): учебное пособие / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2013 – 351 с.

10 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.

11 Гуревич, П. С. Психология : учебник / П. С. Гуревич. – М : Инфра, 2015. – 330 с.

12 Гусейнов, А. Ш., Кузнецова И. И. Психологические факторы субъектной саморегуляции студентов – спортсменов / А.Ш. Гусейнов, И. И. Кузнецова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Материалы Всерос. науч.–практ. конф. с междунар. участием / ред. кол. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С 84–87.

13 Дзюдо. Базовая технико–тактическая подготовка для начинающих : учеб. пособие / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2006. – 237 с.

14 Дубовова, А. А. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки / А.А. Дубовова. – Краснодар : ФГОУ ВПО КУФКСТ, 2011. – 48 с.

15 Еганов, А.В. Влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики подготовленности дзюдоистов / А.В. Еганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5(207). – С. 148-154.

16 Еганов, А. В. Методика самооценки уровня подготовленности дзюдоистов / А. В. Еганов : анкета для спортсменов. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 23 с.

17 Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.

18 Ивашко, А.Г. К вопросу о психологической защите спортсменов / А.Г. Ивашко, Н.Ю. Мацюсь // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы X Всерос. науч.–практ. конф. – СПб., 2014. – С. 40–41.

19 Кадырова, Е. Р. Психологическая устойчивость как фактор конкурентоспособности спортсменов / Е.Р. Кадырова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : Материалы Всерос. науч.–практ. конф. с междунар. участием / ред. кол. С.М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С 100–104.

20 Караванова, Л. Ж. Психология: учеб. пособ. / Л. Ж. Караванова. – 2014. – М. : Дашков и К. – 263 с.

21 Коленда, А. Н. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. Н. Коленда. – Гомель : ГомГМУ, 2013. – 66 с.

22 Корнилова, Т. В. Методологические основы психологии : учебник для вузов / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – М. : Юрайт, 2013. – 490 с.

23 Корягина, Н. А. Социальная психология. Теория и практика: учебник / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. – М. : Юрайт, 2014. – 491 с.

24 Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.–метод. пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М. : Сов. спорт, 2014. – 176 с.

25 Кузмицкая, Ю. Л. Теоретические и методологические основы общей психологии: учебно–методическое пособие / Ю. Л. Кузмицкая, Е. Д. Мишина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – 149 с.

26 Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. пособ. / А. Г. Маклаков. – Санкт–Петербург : Питер Пресс, 2014. – 582 с.

27 Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры :

учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 532 с.

28 Медведская, Е. И. Дипломные работы по психологии : подготовка, оформление, защита : учеб.–метод. пособие / Е. И. Медведская. – Брест : БрГУ, 2014. – 76 с.

29 Нартова–Бочавер, С. К. Дифференциальная психология: учебное пособие / С. К. Нартова–Бочавер. – М. : Флинта: МПСУ, 2015. – 280 с.

30 Немов, Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. – Москва: КноРус, 2014. – 718 с.

31 Новоселова, О.А. Теория и методика физического воспитания различных групп населения : учеб.–метод. пособие / О.А. Новоселова, В.М. Юзлекбаева ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 90 с.

32 Образцова, Л. Самоучитель по психологии / Л. Образцова. – М : АСТ : Сова, 2013. – 319 с.

33 Павлов, В. В. Методика обучения технико–тактическим действиям дзюдоистов 14–16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Павлов : Бурятский гос. ун–т. – Улан–Удэ, 2006. – 25 с.

34 Пастюк, О.В. Психология и педагогика : учеб. пособ. / О.В. Пастюк. – М. : НИЦ ИНФРА, 2013. – 160 с.

35 Постоев, С.А. Использование здоровьесберегающих технологий в тренерско–преподавательской деятельности по дзюдо в ДЮСШ г. Бородино / С.А. Постоев // Детский тренер. – 2013. – №4. – С. 77 – 83.

36 Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник / Д. М. Рамендик. – М. : Юрайт, 2016. – 303 с.

37 Свищёв, И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортс-

менов и тренеров в дзюдо : учеб. пособие / И.Д. Свищёв, С.В. Ерегина. – М. : Сов. спорт, 2013. – 128 с.

38 Станиславская, И. Г. Психология : основные отрасли : учебное пособие / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина–Пых. – М : Человек, 2014. – 322 с.

39 Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 591 с.

40 Ханин Ю. Л., Буланова Г. В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания. Стресс и тревога в спорте. / Ю. Л. Ханин, Г. В. Буланова. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 261 – 267.

41 Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12–е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 479 с.

42 Хуако, Н. А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Хуако ; Кубанский ГУФК. – Краснодар, 2007. – 25 с.

43 Чиркова, Т. И. Методологические основы психологии : учебное пособие / Т. И. Чиркова. – М. : Инфра, 2013. – 404 с.

44 Шабельников, В. К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо–биосферная детерминация личности : учебник / В. К. Шабельников. – М. : Культура: Академический проект, 2013. – 590 с.

45 Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба : науч.–метод. основы многолетней подготовки борцов : монография / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 367 с.

46 Шахов, А. А. Эффективность различных средств теоретиче-

ской подготовки юных дзюдоистов / А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6. – С. 184 – 186.

47 Шаяхметова, Э. Ш. Психорегуляция в спорте / Э. Ш. Шаяхметова. – Уфа : БашИФК, 2011. – 70 с.

48 Шведкая, И.А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие / И.А. Шведкая, О.А. Новоселова ; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 59 с.

49 Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : Сов. спорт, 2011. – 447 с.

50 Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо : первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2006. – 159 с.

51 Эльконин, Д. Б. Психология / Д. Б. Эльконин. – М. : МОДЭК, 2008. – 429 с.

52 Юсупов, Ф. М. Общая психология: курс лекций / Ф. М. Юсупов. – Казань: Казанский университет, 2013. – 143 с.

53 Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: уникальная техника мастера / Я. Ямасита. / пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР–ПРЕСС, 2003. – 192 с.