

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТОВ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Д. В. Ярошенко

*Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Уральского государственного университета физической культуры, Екатеринбург, Россия*

Приведены данные исследования оценки уровня психологической подготовленности спортсменов-каратистов и её важности для успешности спортсмена. Проведено исследование эффективности авторского курса психологической подготовки каратистов.

Ключевые слова: каратисты, тренировочный процесс, спортивная специализация, психологическая подготовка каратиста.

Введение. Уровень психологической подготовленности спортсменов-каратистов — важнейший показатель в готовности спортсмена к соревновательному периоду [5; 8].

Общеизвестно, что в соревновательном периоде победителями становятся те спортсмены, которые уделяют внимание в тренировочном процессе не только развитию физических качеств, но и формированию психологической готовности к поединкам. Для карате характерна высокая нервно-психическая напряжённость спортсмена, от него требуется высокая психологическая устойчивость, умение управлять своими психическими процессами во время тренировок и в соревновательный период [9].

Спортивная деятельность сопровождается большим количеством ситуаций с высоким уровнем нервно-психической напряжённости, и спортсмен должен быть готов к этому. В процессе тренировок необходимо проводить психологическую подготовку спортсмена, чтобы он мог справляться с нервно-психической напряжённостью [4; 6].

Психологическая подготовка спортсмена-каратиста представляет собой педагогический процесс воспитания личности, способной преодолевать различные трудности, свойственные спортивной деятельности. Однако этому вопросу уделено недостаточно внимания в научной литературе [5].

Цель и задачи исследования. Выявить динамику уровня психологической готовности спортсменов-каратистов на этапе спортивной специализации. Исследовать эффективность авторской методики психологической подготовки каратистов. Проверить надёжность тестов: самооценка психического состояния «Градусник» и «Точность

оценки заданного десятисекундного отмеривания времени» в исследовании психологических качеств спортсменов.

Основная часть. Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [3].

Психологическое состояние человека в момент тренировки, соревнования, в реальной обстановке является важной частью любого воинского искусства. Уровень мастерства в карате определяется как степень технической подготовленности, так и уровнем психологической устойчивости к стрессовым ситуациям [4].

Психологическая подготовка должна присутствовать в подготовке спортсмена любой специализации и любой квалификации. Некоторыми психическими качествами и процессами (например, трудолюбием) должен обладать каждый спортсмен. Однако свойственные каждому соревновательному упражнению специфические трудности, особенности содержания и внешне средовых условий каждого вида спорта требуют проявления только им свойственных психических качеств, применения особых средств и методов воспитания.

Создание благоприятных отношений к тренировочному процессу предусматривает формирование следующих аспектов отношений:

- 1) отношение к спортивной жизни;
- 2) отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке;

3) отношение к своим возможностям восстановления;

4) отношение к нервно-психическому напряжению;

5) отношение к качеству выполнения тренировочных заданий;

6) отношение к спортивному режиму [1].

Психологическая подготовка включает в себя и морально-волевой компонент, то есть воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, решительности, самообладания и смелости, и именно в той степени, в которой они необходимы в карате как специфическом виде спорта.

Формирование необходимых психических качеств происходит наиболее успешно в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, когда на тренировках и соревнованиях приходится преодолевать возрастающие трудности. Преодолевая максимальное мышечное усилие, утомление, каратист проявляет волевые усилия, на основе которых развиваются волевые качества в зависимости от преодолеваемой трудности. Важное значение приобретает волевое качество — самообладание.

Регулирование эмоционального возбуждения спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением на соревнованиях с помощью различных методов воздействия, важнейший из которых — самообладание.

Методика и организация исследования. В эксперименте приняли участие спортсмены-каратисты Свердловской области России, на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в количестве 16 человек, которые тренировались согласно принятой в ДЮСШ программе, а также 16 каратистов из Костанайской области Республики Казахстан, тренировавшиеся по своей программе, принятой в ДЮСШ, и дополнительно занимавшиеся по методике повышения психологической подготовки спортсмена, разработанной Д. В. Ярошенко [10].

Для оценки психического состояния каратистов использовались следующие тесты: самооценка психического состояния «Градусник» и тест «Точность оценки заданного десятисекундного отмеривания времени» [2].

Тест самооценки психического состояния «Градусник». Спортсмену каратисту предлагается оценить различные компоненты психического состояния: настроение, состояние здоровья, возбуждение, желание тренироваться и соревновать-

ся, готовность выступить успешно, вера в свои силы. Шкалы самооценки — отрезки прямой линии длиной 10 см, без делений. Рядом с левым (для испытуемого) полюсом надпись — «очень низкая», рядом с правым надпись «очень высокая». Для самооценки психического состояния спортсменам-каратистам предлагается чистая шкала. Количество сантиметров на шкале, отмеченное карандашом в виде точки или крестика, определяет уровень собственных ощущений спортсмена.

Таблица 1

**Оценочная шкала
компонента психического состояния
по тесту «Градусник»**

Сантиметры	0–19	20–39	40–59	60–70	80–100
Баллы	1	2	3	4	5

Тест «Точность оценки десятисекундного отрезка времени». С помощью этого теста определяется способность субъективного отсчёта времени, которая, как известно, под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочению), а при развитии процесса торможения — к переоценке (удлинению). Процедура тестирования: спортсмену-каратисту предлагается, не глядя на секундомер, максимально точно трижды оценить отрезок времени, равный десяти секундам.

Результаты и их обсуждения. Динамика значений уровня показателей психологической подготовленности каратистов, полученная в процессе исследования, представлена в табл. 2.

Темпы изменений исследуемых показателей были рассчитаны по формуле темпа прироста

$$T_{\text{пр}} = [(X_1 - X_0) / X_0] \cdot 100 \%,$$

где X_1 — среднее значение показателя теста в конце эксперимента;

X_0 — среднее значение показателя теста в начале эксперимента.

Анализ полученных данных (табл. 1 и 2) свидетельствуют о том, что показатели психологической подготовленности каратистов экспериментальной группы имеют существенные отличия от групп, работающих только по общепринятой программе. Полученные результаты свидетельствуют о наличии более высоких позитивных изменений в психологической подготовке в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Таблица 2

Динамика значений уровня показателей психологической подготовленности спортсменов

Показатель	Группы испытуемых ($X_{cp} \pm \sigma$)			
	Контрольная группа (n = 16)		Экспериментальная группа (n = 16)	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Тест «Градусник» (сантиметры)	58,8 ± 4,15 100 %	61,5 ± 4,78 104,6 %	59,1 ± 4,41 100 %	62,3 ± 5,28 105,4 %
Тест «10 секунд» (разница в секундах)	2,08 ± 0,25 100 %	1,95 ± 0,26 93,75 %	2,07 ± 0,31 100 %	1,91 ± 0,27 92,3 %

Таблица 3

Темпы прироста показателей тестов в процентах

Показатель	Контрольная группа (n = 16)	Экспериментальная группа (n = 16)
Тест «Градусник» (сантиметры)	4,6 %	5,4 %
Тест «10 секунд» (разница в секундах)	-6,25 %	-7,7 %

По итогам эксперимента выяснилось, что спортсмены-каратисты из экспериментальной группы и динамика их средних значений показателей психологической подготовленности в процессе исследования существенно выше, чем у спортсменов контрольной группы. Так, темп прироста среднего уровня показателя по тесту «Градусник» у спортсменов экспериментальной группы составил 5,4 %, у спортсменов контрольной группы — 4,6 %. По тесту «10 секунд» спортсмены экспериментальной группы также показали лучшую динамику: снижение составило 7,7 % против снижения 6,25 % у спортсменов контрольной группы (табл. 3).

Выводы и заключение. Психологическая подготовка в карате сводится к развитию профессионально важных психологических функций и качеств, обеспечивающих физическую, техническую и тактическую подготовку и реализацию накопленного на тренировках потенциала в условиях соревнований.

Чтобы победить соперника психологически, надо иметь высокий уровень самообладания, готовности к риску, хорошие показатели работоспособности в экстремальных ситуациях.

Экспериментально доказано, что программа психологической подготовки каратистов, разработанная Д. В. Ярошенко, на тренировочном этапе спортивной специализации каратистов является эффективным средством формирования нервно-психической готовности спортсменов.

Список литературы

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов.— М. : Физкультура и спорт, 1986.— 208 с.
2. Гребенюк, С.В. Обзор психологических исследований надёжности в спорте / С.В. Гребенюк, А.А. Чекунов, А.С. Кузнецов // Живая психология.— 2018.— Т. 5, № 3.— С. 257–266.
3. Кузнецов, А.И. Возрастные особенности психологических качеств спортсменов-каратистов // А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, И.Н. Митин // Соврем. вопр. биомедицины.— 2018.— Т. 2, № 4 (5).— С. 186–191.
4. Раджабов, Р. Ю. К вопросу о психологической подготовке в единоборствах / Р.Ю. Раджабов, О.В. Юречко О.В. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф., Благовещенск, 29 марта 2019 г.— Благовещенск, 2019.— С. 54–61.
5. Раппопорт, О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе спортивной специализации: монография / О.А. Раппопорт.— Новокузнецк, 2005.— 129 с.
6. Рубахин, Е.Е. Психологические аспекты исследования личности спортсмена младшего школьного возраста / Е.Е. Рубахин // International scientific review of the problems of philisophy, psychology and pedagogy (Boston, USA, 12–13 августа 2018 г). Collection of scientific articles IV International correspondence scientific specialized conference.— Boston, 2018.— С. 24–27.
7. Соснин, А.П. Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ : автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.П. Соснин.— Киев, 1980.— 21 с.

8. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. — Омск : СибГУФК, 2003. — 196 с.

9. Усков, С. В. Исследование вопросов специальной психологической подготовки в учебно-воспитательном процессе каратэ-до и дзюдо / С. В. Усков,

А. В. Сидлецкий, А. В. Гладников // Проблемы современ. пед. образования. — 2017. — № 54-1. — С. 258–266.

10. Ярошенко, Д. В. Совершенствование спортивной подготовленности в каратэ-до / Д. В. Ярошенко. — Челябинск : Б-ка А. Миллера, 2019. — 85 с.

Поступила в редакцию 10 января 2020 г.

Для цитирования: Ярошенко, Д. В. Психологическая подготовка каратистов как важный компонент тренировочного этапа спортивной специализации / Д. В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 65–69.

Сведения об авторе

Ярошенко Данил Викторович — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал Уральского государственного университета физической культуры). Екатеринбург, Россия. *danil_yaroshenko@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2020, vol. 5, no. 2, pp. 65–69.

Psychological Training of Karate Players as an Important Component of the Training Stage of Sports Specialization

D.V. Yaroshenko

Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch of the Ural State University of Physical Culture), Yekaterinburg, Russia. *danil_yaroshenko@mail.ru*

The article presents research data on assessing the level of psychological readiness of karate athletes and its importance for the success of an athlete. A study of the effectiveness of the author's course of psychological training of karateka is conducted.

Keywords: *karateka, training process, sports specialization, psychological training karateka.*

References

1. Gorbunov G.D. *Psihopedagogika sporta* [Psychopedagogy sports]. Moscow, 1986. 208 p. (In Russ.).

2. Grebenyuk S.V., Chekunov A.A., Kuznetsov A.S. Obzor psikhologicheskikh issledovaniy nadyozhnosti v sporte [Review of psychological studies of reliability in sports]. *Zhivaya psikhologiya* [Live psychology], 2018, vol. 5, no. 3 pp. 257–266. (In Russ.).

3. Kuznetsov A.I., Gorovaya A.E., Mitin I.N. Vozrastnyie osobennosti psihologicheskikh kachestv sportsmenov-karatistov [Age-related features of psychological qualities of karate athletes]. *Sovremennyye voprosy biomeditsiny* [Modern issues of Biomedicine], 2018, vol. 2, no. 4 (5), pp. 186–191. (In Russ.).

4. Radzhabov R.Yu., Yurechko O.V. K voprosu o psihologicheskoy podgotovke v edinoborstvakh [To the question of psychological training in single combats]. *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Blagoveshchensk, 29 marta 2019 g.* [Actual problems of physical

culture and sport: materials of the scientific and practical conference. Blagoveshchensk, March 29, 2019-Blagoveshchensk]. Blagoveshchensk, 2019. Pp. 54–61. (In Russ.).

5. Rappoport O.A. *Integratsiya fizicheskoy i psikhologicheskoy podgotovki bortsov-sambistov na etape sportivnoy spetsializatsii* [Integration of physical and psychological training of Sambo wrestlers at the stage of sports specialization]. Novokuznetsk, 2005. 129 p. (In Russ.).

6. Rubakhin E.E. Psikhologicheskiye aspekty issledovaniya lichnosti sportsmena mladshogo shkol'nogo vozrasta [Psychological aspects of the study of the personality of an athlete of primary school age]. *International scientific review of the problems of philosophy, psychology and pedagogy (Boston, USA, 12–13 avgusta 2018 g). Collection of scientific articles IV International correspondence scientific specialized conference* [International scientific review of the problems of philosophy, psychology and pedagogy (Boston, USA, August 12–13, 2018). Collection of scientific articles IV International

correspondence scientific specialized conference]. Boston, 2018. Pp. 24–27. (In Russ.).

7. Sosnin A.P. *Metody sovershenstvovaniya psikhologicheskoy i spetsial'noy rabotosposobnosti u bortsov sambo i karate* [Methods of improving psychological and special performance in Sambo and karate fighters. Abstract of thesis]. Kiev, 1980. 21 p. (In Russ.).

8. Smolentseva V.N. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya v protsesse podgotovki sportsmenov* [Mental self-regulation in the process of training athletes]. Omsk, 2003. 196 p. (In Russ.).

9. Uskov S.V., Sidletskiy A.V., Gladnikov A.V. *Issledovaniye voprosov spetsial'noy psikhologicheskoy podgotovki v uchebno-vospitatel'nom protsesse karate-do i dzyudo* [Research of issues of special psychological training in the educational process of karate-do and judo-do]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 2017, no. 54–1, pp. 258–266. (In Russ.).

10. Yaroshenko D.V. *Sovershenstvovaniye sportivnoy podgotovlennosti v karate-do* [Improving sports fitness in karate-do]. Chelyabinsk, 2019. 85 p. (In Russ.).