**Название статьи: «ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТЭИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ»**

**Автор: Бойко Анна Андреевна**

**ГБУ СШОР №1 Невского района Санкт-Петербурга**

**Актуальность работы.** Соревнования по каратэ подразумевают под собой сложную структуру выполнения атакующих, контратакующих и защитных действий, и является уникальной моделью экстремальных ситуаций, которые влияют на психологическое и психофизическое состояние спортсменов. Поэтому, соревновательная деятельность является одним из стрессогенных факторов, влияющих на психическое состояние спортсмена. Успешное выступление на соревнованиях в такой экстремальной и напряженной ситуации, требует от спортсмена максимальное напряжение концентрацию и собранность, и зависит во многом от адекватных психических состояний и умения их контролировать. Цель исследования – изучить влияние предстартового психофизического состояния каратэистов на характеристики соревновательной деятельности. Для того, чтобы оптимизировать результативное исполнение технико-тактических действий в спарринге на соревнованиях, необходимо понимать влияние психологического предстартового состояния на каратиста, а также, выявить их причины.

**Объект исследования:** процесс тренировки каратэистов на этапе предсоревновательной подготовки в учебно-тренировочной группея

**Предмет исследования:** методика оптимизации психофизических состояний в предстартовой ситуации каратэистов на этапе подготовки к соревнованиям.

**Цель исследования:** изучить влияние предстартового психофизического состояния каратэистов на характеристики соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования, которые указаны

* Изучение и анализ требований двигательной деятельности на этапе подготовки к соревнованиям; Рекомендации по оптимизации психофизических состояний каратэистов в предстартовой ситуации
* обобщение и систематизация материала по теме работы;
* анкетирование;
* педагогическое наблюдение.
* Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психологических качеств, свойств личности, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям, успешного в них выступления.

Выделяется 3 вида эмоциональных состояний спортсмена перед соревновательным событием.

**боевая готовность** (воодушевление) является оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и благоприятно для соревновательной деятельности. Спортсмен может ощущать подъем сил,

энергии и активности. Он уверен в успехе и с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т. д.). Это состояние самое благоприятное для успешного выступления спортсмена.

**предстартовая лихорадка** появляется, когда спортсмен стремится достичь успеха и сопровождается сильным эмоциональным возбуждением одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру, что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Находясь в предстартовой лихорадке, спортсмены недооценивают возможности соперника и переоценивают свои возможности, проявляя излишнюю самоуверенность.

**предстартовая апатия.** Очень часто можно слышать такую фразу: «спортсмен перегорел» это значит, что длительное эмоциональное возбуждение переходит в торможение. Но такое состояние, так же, может проявиться при перетренированности спортсмена или, если, деятельность не представляет для него никакого интереса. Спортсмен, прибывая в таком состоянии не способен собраться и сконцентрироваться перед стартом.

Важно отметить то, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности.

Для того, чтобы выявить причину не результативного выступления на соревнованиях, я отвела определенное время тренировочного процесса для беседы с учениками. Беседа была выстроена с целью узнать, что беспокоит каратэистов перед выступлением на соревнованиях. Так же, была проведена беседа, в которой спортсмены принимали участие, и отмечали для себя некоторые факторы, которые влияют на их выступление, как положительное, так и отрицательное. После беседы были выявлены причины беспокойства спортсменов в спарринговой деятельности.

Я отметила, что преобладание у большинства каратэистов процесса тревожности(мандража) перед спаррингом и во время, а конкретно, у 8 из 12 членов команды приводит к проигрышу, а преобладание процесса возбуждения приводит к выигрышу.

Можно предположить, что преобладание у большинства членов команды перед началом и в середине спарринга процесс возбуждения будет приводить к победе. Для саморегуляции спортсменами собственного состояния я организовала проведение с каратистами коррекционные работы.

Предсоревновательные психологические состояния оценивались по методике оценки уровня соревновательной личностной тревожности (СЛТ), предложенной Ю. Л. Ханиным в русском варианте представленной в

Приведены размышления о том, как люди чувствуют себя, когда соревнуются между собой в играх или спортивных состязаниях. При прочтении необходимо проанализировать, насколько часто или редко возникают подобные чувства или мысли, при участии на соревнованиях. Если такого не происходило почти никогда, то необходимо обвести в кружок букву "А" справа от этого предложения. Если бывали иногда такие случаи, то обвести букву "Б", а если случалось часто, то букву "В".

Итоговый показатель находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая). Среднее значение СЛТ тревожности находится в пределах 18-20 баллов.

Данная процедура позволила мне понять уровень мастерства каждого спортсмена, проходившего анкету, его чувства перед выступлением, интересы и цели спортсмена перед соревнованиями. Данная информация помогла мне понять, над чем необходимо работать, чтобы повысить оптимальный результат спортсменов.

Показатель психофизического ситуационного состояния перед стартом, имеет значимые положительные взаимосвязи с показателями оревновательной деятельности: активностью атакующих действий в оложении борьбы стоя, надежностью атаки, объемом эффективной техники тоя, сочетанием приемов в положении борьбы стоя, темпом схваток, адежностью тактики нападения, активностью защиты позиции и пособностью не проигрывать броски в положении борьбы стоя. сихофизическое ситуационное состояние перед стартом имеет оложительную связь с уровнем спортивного мастерства. чем выше (лучше) ровень психофизического ситуационного состояния каратистов, тем сильнее лияние на эти показатели соревновательной деятельности и уровня портивного мастерства.

Исходя из этого я провела анкетирование соревновательной личностной тревожности, где были указаны различные варианты развития боя, отвечающий может дать один из трех ответов по каждому утверждению: почти никогда (А), иногда (Б) и часто (В). Спортсменам предоставлялись варианты ответа и отдельная графа, где ребенок мог указать иную причину, например, не выполнения определенного действия в спарринге, либо, свое волнение или переживание, проще говоря – определенную причину, повлиявшую на исход боя.

Полученные ответы помогли мне понять, какая психологическая причина поспособствовала проигрышу на соревнованиях, и дала мне ясность ведения тренировочного процесса и подготовки каратэистов к соревнованиям. Исходя из личной причины каждого, я составила индивидуальную работу с учениками.

В анкетировании было выявлено 2 типа спортсменов, исходя из большого количества однотипных проблем:

1 тип спортсмена – каратэист, которому не хватает уверенности в проведении атакующего действия. Во время спарринговой активности у спортсмена возникают сомнения в собственных действиях, он понимает, что в определенной сложившейся ситуации, можно провести атаку, соответствующую всем допустимым критериям, и заработать бал, но спортсмена начинают одолевать сомнения в успешности удара, сомнения заключаются в страхе не достать до соперника, ошибиться в дистанции, пропустить ответное действие и так далее.

И 2 тип – который может работать только атакующими действиями, но удержать свои баллы не может, нет способности перейти на защитные действия и выдержать, напор и давление со стороны проигрывающего, который всеми силами старается заполучить балы для победы.

Исходя из вышесказанного, был проведен 2-х недельный этап тренировок, на котором моделируется соревновательная деятельность и включена индивидуальная программа тренировок для каждого спортсмена исходя из указанных им ответами в тесте. План тренировок был составлен с целью приобретения основного аспекта победы – уверенности в своих силах. Основной упор был поставлен на интегральную подготовку, задачей являлось реализовать все ранее изученное и слить воедино в технико-тактическое мастерство, а также в развитие у спортсмена психологических и физических качеств. Таким образом, интегральная подготовка, подразумевает объединение и комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности спортсмена (физическая, техническая тактическая, психологическая, интеллектуальная и так далее) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности. Значение интегральной подготовки заключается в том, что она формирует каждую из сторон подготовленности специальными узконаправленными методами и средствами. Затем все качества объединяются в единое целое.

Были проведены упражнения, специально-подготовительного типа, по своей структуре максимально приближены к соревнованиям, к примеру:

- в основной части тренировки спортсмены работали в парах, у каждого была своя задача, выстроенная по индивидуальным особенностям, те спортсмены, которые были неуверены в атаке в спарринговой деятельности, отрабатывали атакующие действия, соответствующие критериям оценки балла. Задания строились разнообразным путем, но были нацелены на одно – наработку атакующих действий и приобретение у спортсмена уверенности в атаке. Изначально задания начинались с подводящих упражнений. То есть, спортсмен, которому необходимо произвести атаку, изначально работал с партнером, который стоит без защиты. После того, как задача заработать бал была выполнена, задание постепенно усложнялось, соперник уже начинал двигаться несложным темпом, далее в сложном и неудобном темпе, после того как задача была выполнена, спортсмену была поставлена цель, заработать балы на сопернике сопернике, который защищается на 50%, далее защита соперника постепенно увеличивалась до 100%. Таким образом спортсмен постепенно достигал новой, поставленной тренером задачи и приобретал уверенность в своих действиях, после их выполнения.- Так же работа была построена на спортсменов, уверенность которых пропадала с возникновением большого количества атак у соперников и не умения выдержать напора и стремления соперника к победе заработав большое количество балов. Даже спортсмены, которые вели в счете изначально, могли проиграть бой, по причине растерянности неумения психически собраться в стрессовой обстановке и принимать правильное решение и действовать. Таким образом была выстроена работа под данный тип спортсменов, с целью приобретения уверенности в удержании бала, то есть защиты и способности не поддаваться волнению и страху перед соперником. Например, задания, так же, проводились в парах, и постепенно усложнялись по мере выполнения поставленных целей, задача соперника – производить атаки руками, только в уровень головы, задача спортсмена – защита (блоки, уклоны, разрыв или сокращение дистанции), далее задание усложнялось и к атакам в голову добавлялись атаки в корпус. Далее после выполнения добавлялись таким же методом атаки ногами, сначала в голову, затем в корпус.

В завершении тренировочного процесса проводились спарринги, задачи были приближены к соревновательной работе, где спортсмены должны были реализовать отработанные действия в парах.

После спарринговой работы была проведена беседа с каратэистами, где указывались ошибки и недочеты спортсменов и на следующей тренировке производилась работа над ошибками.

За время, отведенное на подготовку спортсменов к соревнованиям, были применены методические приемы интегральной подготовки:

- Облегчение или напротив усложнение условий выполнения упражнений посредством использования разных соперников (по росту, весу, возрасту, уровню подготовленности)

- Организация спортивной тренировки в парах, где один спортсмен значительно сильнее и подготовленее чем другой.

- Применение метода «гонки за лидером»

**Выводы**

Таким способом основная задача является приобретение уверенности у каратэистов в своих действиях, которая выполняется в работах в парах и реализации в спрринговой деятельности, а так же важным фактором является беседа тренера с учеником и совместная работа над ошибками.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод. Объём методов интегральной подготовки на спортсмена, готовящегося к соревнованиям, необходимо постепенно увеличивать, по мере приближения к соревнованиям. Использование данных методов и общения со спортсменами должно быть использовано не только в период подготовки к соревнованиям, но и в течение всего года. Это необходимо для того, чтобы спортсмен мог поддерживать себя в необходимой спортивной форме, а также совершенствовать имеющиеся у него навыки и умения.

Педагогический эксперимент показал, что рекомендации по психологической подготовке каратистов на этапе подготовки к соревнованиям по совершенствованию оптимизации психофизических ситуационных состояний перед стартом эффективны и могут быть рекомендованы на практике.

Таким образом, психологическая подготовка каратэистов к соревнованиям должна основываться на информации о возможных и реальных условиях, месте проведения соревнований и т.д., на основе этого была разработана методика психологической подготовки каратистов на этапе подготовки к соревнованиям, включающая метод оптимизации психофизического ситуационного состояния перед стартом.

**Список использованной литературы**

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / В. Ю. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Алексеев, В. Ю. Системная детерминация и анализ соревновательной надежности в юношеском спорте / В. Ю. Алексеев, В. В. Маркелов // Физическая культура, спорт, туризм : матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / ред. кол. Е. В. Старкова, Т. А. Полякова. – Пермь : ПГГПУ, 2016. – С. 142-144.
3. Апросимов, В.А. Повышение эффективности психологического сопровождения спортсменов на основе анализа психологических качеств личности / В.А. Апросимов, В. В. Находкин // Рудиковские чтения : матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. психологов / под ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вощинина. – М. :РГУФКСМиТ, 2017. – С. 287-189.
4. Арпентьева, М. Р. Направления работы спортивного психолога / М. Р. Апентьева // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение : матер. Всерос. науч.-практ. конф. / ред. кол. Е. В. Старкова, Т. А. Полякова. – Пермь : ПГГПУ, 2016. – С. 144-147.
5. Астахов, Д.Б. Способ коррекции предстартового состояния у профессиональных спортсменов / Д. Б.Астахов, В. В. Косс // Рудиковские чтения: матер. XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта / под общей ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вощинина. – М. :РГУФКСМиТ, 2017. С. 440-443.