

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА
(ЕДИНОБОРЦА) К СОРЕВНОВАНИЯМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Неводчикова Александра Владимировича

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Методика обучения каратэ

В группы карате принимаются дети с 5-6 лет (индивидуально с 3 лет).

Несмотря на то, что стилевое карате является достаточно сложным видом спорта, заниматься с маленькими детьми, по мнению специалистов, можно, нужно и полезно, по мнению знаменитого тренера Зорина В.И. (2004) «...Занятия КУДО стимулируют у детей умственное развитие».

Карате значительно развивает и совершенствует природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов.

В практике карате существуют также специальные упражнения развивающие координацию и нивелирующие дефекты развития опорно-двигательного аппарата.

Несмотря на то, что ребенку для освоения базовой техники и простейших ученических ката требуется 3-4 года, когда взрослому достаточно 1 года, это создает предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. Для маленького спортсмена, занимающегося каратэ в течение нескольких лет, двигательная деятельность становится привычной, т.е. естественной; а также вырабатывается очень важная способность - быстро и осмысленно усваивать новые технические приемы

Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для карате, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот, что увеличивает скорость движений.

Кроме того, занятия стилевым карате под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия стилевым карате, считают специалисты, положительно влияют и на характер ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенку прививается, что уважения и авторитета у окружающих можно добиться только упорным трудом и адекватным поведением (И.Х. Вахитов, 2007).

Если ребенок занимается регулярно, старательно и достаточное время, результат не заставит себя ждать, независимо от исходных кондиций. Качественные изменения обычно проявляются уже после года занятий. Устойчивого навыка можно добиться за 2,5-3 года.

Устойчивые результаты двигательной деятельности каратистов проявляются в значительном повышении обучаемости, т.к. владение базовой техникой, отход от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения развивают внимание, повышают психическую устойчивость

Группы занимающихся каратэ комплектуются прежде всего по возрастному принципу, а также ориентируясь на физический и технический уровень подготовки ученика:

- младшая - (6 - 8 лет)
- средняя - (9 - 12 лет)
- старшая - (12 и больше лет)

Для каждой из вышеуказанных групп программа обучения Каратэ имеет определенные особенности:

Младшая группа

- Обучение учеников правилам дисциплины, командному духу и привитие стремления к совершенствованию себя;

- умение слушать преподавателя и повторять за ним технику выполнения упражнений;

- воспитание у учеников специальных двигательных навыков, необходимых для занятий каратэ;

- общее укрепление и оздоровление организма, развитие гибкости, ловкости и т. д.;

- подготовка и обучение учеников сложнокоординированным движениям, воспитание у них чувства равновесия, дистанции, ориентации в пространстве и времени;

- обучение безопасным способам выполнения упражнений, страховке и само страховке;

- обучение начальной базовой технике каратэ и трем начальным комплексам – Хейанам;

Обучение проводится в форме игры – с постоянной сменой характера заданий – для того, чтобы дети не ощущали усталости и получали удовольствие от занятий.

Одним из основных направлений каратэ является обучение безопасному поведению в окружении детей, на улице, на воде и т.д., выработка способности избежать травм и не наносить их другим, умения правильно падать, прыгать, быстро и адекватно реагировать на опасность, избегать конфликтных ситуаций и уметь решать их мирным путем (Каштанов Н.А. 2007. 2005).

Основные требования, предъявляемые к ученикам, быть дисциплинированным и усердно тренироваться на протяжении всего учебного года.

В средней группе в отличие от младшей (общеразвивающей), основное внимание уделяется изучению техники карате.

Задачи:

- закрепление умений и навыков, полученных во время обучения в младшей группе;

- изучение всех начальных Ката – пяти Хейан и первой из высших Ката – ТЭКи;

Акцентируется внимание на развитии учениками таких качеств, как ловкость, гибкость, выносливость, взрывная сила и др.

Ученики начинают участвовать в учебных боях, где жестко оговорены направления и количество ударов и шагов (на одно движение, два, три, четыре, и пять) а также в учебных свободных боях по правилам семиконтакта (бесконтактные) и лайтконтакта (легкий контакт)

В этой группе особенное внимание уделяется внутреннему развитию учеников. Проводятся беседы и занятия, направленные на формирование эстетического восприятия жизни и желания жить по наивысшим моральным стандартам.

Стимулируется собственное творчество учеников в Каратэ – создание собственных приёмов на основании уже изученных, собственных тактических решений, а также стимулируется гуманитарное творчество – рисование, сложение стихотворений, историй и сказок.

Ученики начинают принимать участие в показательных выступлениях соревнованиях.

Особое внимание уделяется процессам восстановления и оздоровления организма учеников

Ученики старшей группы совершенствуются технические навыки, полученные в предыдущей группе, и переходят к изучению техник Карате повышенной сложности.

Особенное внимание уделяется:

- морально-волевой, психологической и тактической подготовке ученика;
- отработке «мелких» деталей исполнения упражнений;
- правильному дыханию, умению концентрировать усилие в нужный момент;
- скорости и эффективности движений;
- доведения до автоматизма исполнения упражнений и техник карате;
- обучению методам аутотренинга и релаксации, искусству Цигун, Тайцзи Цюань.

Ученики обучаются сознательно относиться к тренировочному процессу, контролировать влияние физических нагрузок на организм. Для этого они получают базовые знания строения человеческого организма и начальные знания спортивной медицины.

В плане воспитания у учеников старшей группы развиваются наивысшие моральные и интеллектуальные качества, формируется активная позитивная жизненная позиция. Они помогают наставникам-тренерам в обучении младших учеников, участвуют в культурных и благотворительных акциях.

В ходе учебного процесса ученики школ карате проходят разные уровни подготовки, первым из которых является уровень «гё». Это тренировочный уровень, позволяющий ученику войти в додзё – тренировочный зал.

Для новичка тренировки – болезненный процесс с испытаниями и ошибками. От него требуются огромная воля и настойчивость, чтобы множество раз повторять базовые движения.

Ученик переживает потерю самовыражения, так как обязан покорно механически копировать то, что демонстрирует учитель посредством показа, примера и на уровне интуиции.

После уровня гё ученик переходит на так называемый сюгё, или на «строгий, аскетический тренировочный» уровень. На этом уровне ученик осознает на практике, что дисциплина – это путь к ДО. Тренировочный процесс на этом уровне лежит больше в сфере духовной, чем в физической. Перед учеником намеренно ставятся технические проблемы, которые тот должен решить самостоятельно с помощью собственных действий. Копируя технику мастера, ученик осваивает технические приемы. В сюгё, как и в гё, повторение – суть тренировочного метода. Ученики учатся правильно наносить и блокировать удары, работать руками, ногами, стоять, дышать.

Освоив определенные базовые движения, ученик вступает на уровень развития дзюцу, или уровень искусства, с которого и начинается настоящая работа по формированию личности. Именно на этом уровне он в состоянии осознать, что ему не хватает технического мастерства, и видеть свои недочеты, хотя они уже менее явные. Технические навыки становятся для него естественным самовыражением. Уровень духовного развития ученика на этом уровне сравнивается с уровнем духовного развития учителя. (Трусов О.В. 2000).

Внешне уровень учеников в каратэ определяет система поясов, обозначающая соответствующий уровень индивидуального мастерства. Хотя основное предназначение пояса – держать полы куртки, чтобы они не распахивались. Но отдавая дань японским традициям судебных и религиозных церемоний, где разноцветные ленты использовались для различия положения официальных лиц, мастер дзюдо Дзигоро Кано в 1882 году ввел данное ранжирование в боевых искусствах.

При этом в разных школах разная система цветных поясов. Цвет пояса говорит об уровне самосовершенствования, достигнутом результате и показывает, как много каратист должен еще учиться.

У новичка белый пояс означает чистый холст, символизирующий дух начала познания.

Желтый пояс, как восходящее солнце, означает духовный рассвет в душе ученика, возникший в процессе тренировок и духовного воспитания. Оранжевый – заходящее солнце. Голубой цвет пояса означает небо, к которому ученику необходимо духовно стремиться. Зеленый цвет пояса символизировал расцвет творческих сил, определенные достижения на древе познания, как распускающийся цветок. Коричневый цвет ассоциировался со зрелостью плодов обучения. Черный же цвет является символом мудрости, обретаемой на пути познания воинского искусства.

Таким образом, цвета поясов символизируют уровень технического мастерства и духовного познания и созидания мастера каратэ.

Предметом обучения являются технические нормативы школы каратэ, которые формировались в процессе становления стиля и по традиции передавались от учителя к ученику. Постепенно сложилась стройная система, в которой объем технических требований распределяется на 10 ученических поясов и 3 мастерских.

В настоящее время в каратэ существуют четкие квалификационные нормативы, прохождение которых реально определяют ступени познания каратэ. Его освоение обеспечено методиками обучения, позволяющими целенаправленно и планомерно воспитывать мастера каратэ и полноценно передавать традиции школ.

Ранги в каратэ заслуживают упорным трудом и получают их по результатам регулярной аттестации. Аттестация в каратэ – индивидуальный экзамен, в котором оценивается личность ученика в целом – ее физическое, умственное и духовное состояние. Ученика ни с кем не сравнивают. Успешное ее прохождение возможно только благодаря усиленным тренировкам.

Цель аттестации – мотивация и поощрение.

Методические рекомендации и правила проведения экзаменов в различных стилях каратэ могут существенно отличаться друг от друга.

Например, в Федерации Киокушинкай (Киокусинкай) Каратэ- до в соответствии с требованиями Российской Национальной Федерации на каждый пояс экзамен включает следующие тесты:

- базовая техника;
- ката;
- физическая подготовка;
- знание специальной терминологии, необходимой для занятий;
- кумитэ, начиная с 8-го кю.

Ученикам присваиваются определенные кю: с 11-го по 1-ый, причем на каждый пояс приходится еще и полосы, например, перед 10 кю, соответствующему оранжевому поясу, ученику выдается белый пояс с оранжевой полоской, а 9 кю присваивается оранжевый пояс с голубой полоской и т.д. Мастеру каратэ присваивается черный пояс с золотой полоской и 1-ый дан, с двумя полосками – 2-ой дан, с тремя полосками – 3-ий дан.

В аттестации учитывается стаж занятий с предыдущим поясом, количество занятий от пояса к поясу, общий стаж занятий, количество проведенных соревновательных боев. С 11-го по 5-е кю необходимо иметь стаж не менее 3-х месяцев. На 4-е и 3-е кю – не менее 6 месяцев, на 2-е и 1-е – не менее 12 месяцев. Стаж аттестации мастеров уже измеряется годами – от одного до 4 лет – на каждый дан.

К экзаменам (аттестации), которые проводятся 2-3 раза в год в течение 1-3 дней, допускаются ученики, предварительно выполнившие квалификационные требования.

Аттестация обычно проводится главным инструктором школы, с группой учеников с высоким уровнем мастерства, имеющих квалификацию не менее чем на две ступени выше экзаменуемого.

В ходе экзамена некоторые виды упражнений выполняются с партнером, поэтому при выставлении итоговой оценки учитывается отношение к своему партнеру.

Аттестационные тесты, как показывает практика, не сложны, необходимо выполнить их качественно, а о качестве судят по мимике лица, во время выполнения технических приемов или проведения поединка. Отсутствие мимики свидетельствует о том, что ученик научился самому главному – управлять своим сознанием.

По итогам аттестации выдаются сертификаты (инка) или делаются отметки в зачетной книжке (будто паспорт) и выдаются пояса в торжественной обстановке на заключительной церемонии. В некоторых додзё после получения поясов существует определенный ритуал. Ученики поворачиваются спиной, перевязывают старые пояса на новые, поворачиваются обратно, садятся в «сэйдза» и совершают поклон.

Каратэ дает возможность каждому занимающемуся испытать себя, преодолевая боль и всевозможные трудности, физическое и эмоциональное напряжения. При этом спортивный успех в большей степени зависит от того, насколько сильно развиты у них волевые качества. (В.В. Воропаев, В.А. Санников, 2006).

Занимающиеся готовятся посредством общей тренировочно-соревновательной деятельности и специальной – к определённым соревнованиям.

Подготовка каратистов к соревнованиям включает в себя:

- раннюю морально-волевую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- подготовку в ходе турнира;
- подготовку между раундами;
- воздействие после окончания выступлений на татами.

По мнению Е.В. Тяглова, В.Н. Зайченко (2012), преодоление трудностей является одним из главных средств подготовки к тренировочно-соревновательной деятельности. Для этого необходимо систематически создавать трудности, связанные с выполнением тренировочных нагрузок, увеличивая их по мере совершенствования. Таким образом, сама система тренировочных нагрузок готовит занимающихся к соревновательной деятельности и трудностям, связанным с ней.

В подготовке каратистов специалисты выделяют две категории трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности дифференцируются по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня мастерства каратистов, что учитываются при составлении классификационных программ по каратэ и при проведении занятий с тем или иным контингентом занимающихся.

Субъективные трудности заключаются в индивидуальных особенностях каждого отдельного ученика, его личного отношения к обучению и тренировке. Для преодоления данных трудностей используется лично ориентированный поход к ученику с учетом его личного опыта.

Травмирование, неудачное выступление на соревнованиях часто вызывают у каратистов сильные переживания, чувство страха и боязни выполнять отдельные упражнения, неуверенность в своих силах перед боем с противником. В данной ситуации тренеру необходимо поддержать ученика, направить действия ученика в нужное русло. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер посредством различных форм поощрения и наказания, похвалы и принуждения должен вселить в ученика чувство уверенности в своих силах, убедить ученика в том, что трудности на пути к мастерству неизбежны, необходимо преодолеть страх, чтобы исправить ошибки, обрести потерянную уверенность.

Таким образом, карате – это система упражнений, в которых спортсмен совершенствует все свойства тела, такие как прыгучесть и равновесие, гибкость, обучаясь двигаться влево и вправо, вперед и назад, вверх и вниз свободно и универсально. Каратист наносит удары по цели точно и быстро, применяет технику каратэ усилием воли. Чтобы стать победителем, нужно прежде всего преодолеть себя.

Педагогическое наблюдение

Настоящее педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных каратистов мы проводили на базе МУ «Спортивная школа» ВМР г. Вольска в секции каратэ под руководством тренера Неводчикова А. В.

Мы исследовали средства и методы психологической подготовки, используемые на учебно-тренировочных занятиях.

Так для воспитания волевых свойства личности, выдержки и настойчивости, умения терпеть вводятся дополнительные задания, связанные с удлинением тренировочной работы на фоне утомления, которые наставник предварительно занимающимся не сообщает. Такими заданиями являются:

- ката с установкой на предельное число повторений;
- преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение (кто придет первым) в конце группового кросса;
- включение дополнительного количества отжимания на кулаках и пальцах рук;
- бег вокруг зала на кулаках при поддержке партнера и др.

Для формирования надежности навыков, воспитания уверенности проводятся тренировочные занятия в усложненных условиях естественной среды или с использованием непривычного спортивного инвентаря и оборудования, такие, например, как:

- занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях;
- выполнение циклических упражнений на резкопересеченной местности, в оврагах, на рыхлом грунте, с использованием сопротивления водной среды и т. д.;
- бег и прыжки с отягощениями;
- периодическое выполнение упражнений с использованием спортивных снарядов и инвентаря различного качества.

С целью повысить точность и уверенность выполнения приемов в тренировки включается:

- спарринг в суженном пространстве на уменьшенном татами;
- отработка ударов на снарядах (макивара. лапы).

Для воспитания психической устойчивости к специфическим сбивающим факторам, стойкости и самообладания юных каратистов выполняются базовые приемы в условиях отвлекающего шума, бег в разные стороны, приседания, прыжки по хлопку тренера в ладоши, т.е. вводятся так называемые сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы.

Проводятся тренировочные состязания с партнером более высокой спортивно-технической подготовки, но не превосходящим по физической силе, или бои одного против нескольких соперников, меняющихся по ходу состязания, или условно одной команды против нескольких или численно превосходящей команды. Такие тренировочные средства, усложняющие соревновательные взаимодействия имеют направленность на воспитание бойцовских качеств и воли к победе.

Для психологической готовности учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам проводятся совместные тренировочные занятия с учениками из других групп и клубов каратэ на их территории, учебно-тренировочные занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводятся первенства по ката и кумитэ. Ученики учатся демонстрировать технику в необычных условиях, закаляя их волю, формируя умение соревноваться, преодолевая страх перед незнакомым соперником.

Начиная с подросткового возраста, чтобы помочь ученику сосредоточиться и настроиться на предстоящий поединок, тренировку, преодолеть страх и различного рода опасения, тренер вводит аутогенную тренировку, учит воспитанников проводить «психомышечную тренировку».

Все упражнения проговариваются вслух для целенаправленного самовнушения.

Первое упражнение учит быстро расслаблять мышцы тела.

- Я отдыхаю. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь. Все тело отдыхает. Мне удобно и хорошо. Лежу спокойно. Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.

Второе упражнение учит ощущать тепло в руках и ногах с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов.

- Руки лежат вдоль туловища свободно и удобно. Расслаблены мышцы рук, плеч и предплечий. Кисти рук разжаты, мышцы кистей расслаблены. Руки стали тяжелыми и теплыми, в них нет усталости. Моим рукам тепло и приятно.

- Ноги выпрямлены, лежат свободно, расслаблены. Ноги становятся тяжелыми и теплыми, наполнены кровью. Тепло доходит до стоп, из ног уходит усталость, они отдыхают.

- Все тело расслаблено, расслаблены мышцы спины, груди, живота.

Третье упражнение учит произвольно регулировать ритм сердца.

- Я отдыхаю, Чувствую себя легким и спокойным. Дышу свободно, глубоко, мне достаточно воздуха. Прохладный воздух приятно холодит. Сердце бьется ровно и ритмично. Мне приятно и спокойно. Я отдыхаю.

Четвертое упражнение учит вызвать ощущение тепла в области живота (волевое воздействие на тонус сосудов брюшной полости).

- Чувствую приятное тепло во всем теле, тело согревает живот. Мне очень приятно.

Пятое упражнение учит вызывать у себя чувство прохлады в области головы и расслабление мышц лица.

- Голова лежит удобно, мышцы шеи расслаблены. Мышцы лица расслаблены. Крылья носа расслаблены. Рот расслаблен. Чувствую прохладу на коже лба. Лицо спокойно и расслаблено.

Шестое упражнение учит регулировать частоту, ритм и глубину дыхания и активизирует.

- Я отдохнул. Дышу глубоко, спокойно и свободно. С каждым вдохом уходит мышечная тяжесть, появляется легкость. Я полностью собран, дыхание и сердце «работают» в рабочем режиме, мышцы восстановили рабочее напряжение и готовы реагировать на работу. Я хорошо отдохнул, полностью прошла усталость. Я полон сил и желаний тренироваться.

Затем ученик должен быстро встает, поднимает руки и разводит их в стороны, делает глубокий вдох с задержкой дыхания и с силой выдыхает. Затем приступает к работе.

Аутогенная тренировка проводится в конце тренировки 2 раза в неделю.

На наш взгляд, достаточно важным здесь является и поведение самого тренера. Неводчиков А.В. старается на тренировках быть предельно выдержанным и спокойным, уверенным в любой обстановке, По ходу

соревнований, во время анализа выступлений воспитанников, тренер старается не столько критиковать, сколько подбадривать, настраивать борцов на победу. Если выступление было успешным, то он хвалит ученика, но в то же время предостерегает его от переоценки своего успеха, объяснив ему, что этот успех – только этап на долгом пути восхождения к мастерству.

При неудачном исходе боя в беседе с учеником он объясняет, какие свои возможности он упустил, какие ошибки допустил, подбадривает, рассказывая, что путь к победе нелегок и многие выдающиеся мастера каратэ тоже терпели поражения. Однако такую беседу следует проводить не сразу после соревнования или экзамена, а немного позже, когда ученик сам проанализирует свои действия.

Результаты выступлений воспитанников в соревнованиях различного уровня свидетельствуют об эффективности применяемых тренером средств и методов психологической подготовки каратистов: Первые и вторые места завоевали Илья Сидоренко, Милана Анисимова, Артем Арутюнян, Владислав Медников, Артур Саркисян, Антон Липовский, Ксения Лазарева, Леонид Петров, Артур Марянян, Карина Волкова, Андрей Михайлев, Андрей Бурмистров.

Выводы

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

Тема работы – «Психологическая подготовка спортсмена-единоборца к соревнованиям на примере вида спорта каратэ».

Объект исследования – процесс подготовки спортсменов, занимающихся каратэ к соревновательной деятельности.

Предмет исследования – средства и методы воспитания психологической устойчивости спортсмена.

Цель исследования – представить эффективную методику управления предстартовым состоянием в единоборствах.

Гипотеза исследования – постепенное усложнение тренером учебно-тренировочного материала, использование специальных методов активизации волевых качеств личности способствуют воспитанию психологической подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. провести анализ данной проблемы в теории и практике спортивного образования;

2. исследовать особенности психологической подготовки спортсменов;

3. представить эффективные методы и средства психологической подготовки каратистов к соревновательной деятельности.

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;

Научная новизна и значимость данной работы определяются результатами исследования, которые могут быть использованы тренерами-преподавателями при составлении рабочих программ и разработке учебных нормативов по карате.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что приведенные средства и методы психологической подготовки являются действительно эффективными и могут быть использованы в подготовке не только каратистов, но и в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов в других видах спорта.

На первом этапе (август - сентябрь) проводился анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования, изучался материал, касающийся психологической подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами, в период предсоревновательной и соревновательной подготовки.

Второй этап (октябрь-декабрь) оформление, внедрение результатов исследования в педагогический процесс детско-спортивных общеобразовательных школ.

Анализируя научно-методическую литературу по заявленной теме, мы выявили особенности психологической подготовки спортсменов, занимающихся карате, что позволило нам сформулировать гипотезу исследования.

В процессе педагогического наблюдения мы исследовали учебно-тренировочный процесс каратистов, выявили средства и методы психологической подготовки к соревнованиям, используемые в ходе учебно-тренировочных занятий.

Заключение

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.