

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ЮНЫХ КАРАТИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гаспаряна Давида Сейрановича

Научный руководитель

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

**Введение.** Спортивная деятельность в каратэ характеризуется нестандартными, ациклическими движениями переменной интенсивности со значительным проявлением скоростно-силовых и силовых качеств спортсмена. Поэтому скоростно-силовые способности у юного каратиста являются определяющими в его спортивной деятельности.

Тем не менее, в соревновательной борьбе побеждает спортсмен не только с высоким уровнем развития физических качеств, но и высоким уровнем психологической готовности.

Поэтому проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. При этом важным фактором, обеспечивающим надежность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему с высокой степенью надежности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена. Она вызывает у спортсмена сильное эмоциональное возбуждение, которое выражается в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности. Общеизвестным в настоящее время является тот факт, что психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в соревновательной борьбе.

Одним из психологических факторов успешности спортсмена-каратиста являются его индивидуальные личностные особенности. Оптимальный психологический настрой каратиста на соревновательную схватку проявляется в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести её в полную силу, готовности на выигрыш схватки и соревнования в целом.

**Объект исследования** – тренировочный процесс каратистов 12-14 лет.

**Предмет исследования** – показатели соревновательной тревожности, мотивационного состояния, стрессоустойчивости и скоростно-силовой подготовленности каратистов 12-14 лет.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что показатели соревновательной личностной тревожности и спортивный результат находятся в статистически значимой зависимости между собой.

**Цель работы** – изучение особенностей скоростно-силовой подготовленности каратистов подросткового возраста с разным уровнем тревожности в предсоревновательный и соревновательный периоды.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме скоростно-силовой и психологической подготовки юных каратистов к условиям соревнований.

2. Провести диагностику показателей соревновательной тревожности, мотивационного предстартового состояния и стрессоустойчивости каратистов 12-14 лет в предсоревновательный период.

3. Оценить показатели психоэмоциональных состояний каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности на этапах подготовки к соревнованиям.

4. Исследовать показатели специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в предсоревновательный и соревновательный периоды.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября 2020 по март 2021 года на базе на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г.

Саратова, в котором приняли участие 20 юных спортсменов, занимающихся спортивным каратэ 6 раз в неделю по 2 часа.

Все исследования проводились в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Распределение каратистов на группы осуществлялось на основании уровня соревновательной тревожности, определяемого по тестовой методике Ю.Л. Ханина. Психоэмоциональное состояния юных каратистов оценивали по показателям предстартовых мотивационных установок (методика В.Ф. Сопова) и стрессоустойчивости (методика М. Люшера).

Показатели специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов исследовали по результатам контрольных испытаний в упражнениях «Удар задней рукой в мешок за 10 с», «2-х ударная комбинация передней и задней руками за 20 с», «Круговые удары передней ногой в мешок за 20 с», «Ударная комбинация: задняя рука – передняя нога за 20 с».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

**Бакалаврская работа** состоит из введения, двух глав «Теоретические основы скоростно-силовой и психологической подготовки юных каратистов» и «Исследование взаимосвязи показателей тревожности и скоростно-силовой подготовленности каратистов 12-14 лет в предсоревновательный и соревновательный периоды», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 52 страницах, содержит 9 таблиц и 5 рисунков.

**Специфические особенности скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе юных каратистов.** Скоростно-силовые качества являются важнейшим компонентом структуры физической подготовленности каратистов вследствие весьма высокой значимости их проявления в ходе соревновательных поединков. Поэтому на начальных этапах занятий каратэ большое внимание должно быть уделено их развитию.

Специальная подготовленность на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств является ведущей в структуре физической подготовленности борцов. Для становления и дальнейшего повышения эффективности технического мастерства борцов на этапе начальной спортивной специализации очень важно добиваться повышения уровня развития специальных скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества проявляются при преодолении какого-либо сопротивления. Различные виды спорта, имеющие свою специфику, характеризуются специальными скоростно-силовыми качествами. Успех бойца в поединке определяется быстротой и внезапностью действий, умением изменять скорость движения. В условиях поединка боец сталкивается с комплексным проявлением различных форм быстроты. Кроме того, быстрота определяется и некоторыми взаимодополняющими факторами, такими как, умение расслаблять неработающие группы мышц, уровнем волевых усилий, силовыми возможностями, подвижностью в суставах, технической подготовленностью.

В различных видах единоборств различные силовые способности в равной мере определяют уровень спортивных достижений. Исключением являются «отходящие в прошлое» бесконтактные поединки, где преимущественно проявлялась взрывная сила. Максимальная сила, взрывная сила и силовая выносливость находятся в тесной взаимосвязи.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которое направленно стимулирует увеличение степени напряжения мышц. Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и тональные, или общего воздействия (с одновременным или

подследственным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Для развития скоростно-силовых качеств необходимо подбирать такие упражнения, в которых бы сочеталось максимальное напряжение мышц в минимальный отрезок времени.

**Роль психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся каратэ.** Соревновательная деятельность в широком понимании включает в себя ряд этапов, отличающихся не только организационно между собой, но и, в первую очередь, психологически. Подготовка, старт, осуществление деятельности, восстановление, оценка результата. Каждому этапу соответствует определенные психологические состояния, возникающие в зависимости от различных условий и специфики деятельности спортсмена.

Занятия каратэ по-разному воздействуют на психику спортсменов. Например, в поединках на тренировочных занятиях некоторые спортсмены-каратисты не могут сосредоточить свое внимание на опережающих встречных ударах, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, в тренировочных боях хорошо получаются атакующие и контратакующие комбинации, а на соревнованиях их действия скованы, внимание рассеяно, и весь арсенал действий состоит только из одиночных ударов и блоков. Таким образом, психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий спортсмена.

Для того чтобы умело управлять состоянием учеников, воспитывать в них необходимые бойцовские качества, в том числе волю и характер, необходимо знать психологические особенности каждого из них, знать условия их деятельности и то, в каком направлении проявляются и формируются их психические процессы в этих условиях.

В формировании готовности спортсмена выделяет три этапа: общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка; волевая подготовка.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Психологически готовить учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные. Психологическая подготовка спортсменов в восточных единоборствах является одним из значимых направлений комплексной тренировочной деятельности, наряду с технической, физической и тактической.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованию характеризуется следующими чертами: уверенностью спортсмена в своих силах; стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиться победы; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой помехоустойчивостью; способностью произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе.

Психологическая готовность формируется и достигается в результате постоянной работы над собой, над своим психическим состоянием. Эта работа имеет осознанную направленность, позволяет проанализировать не только свои действия, но и действия своего соперника. Это становится дополнительным ресурсом к достижению более высоких результатов.

**Диагностика тревожности каратистов 12-14 лет как показателя предстартового психологического состояния.** Диагностика уровня тревожности спортсменов-каратистов выражается в учете их индивидуальных личностных качеств. Это позволит правильно оценить влияние психических процессов, состояния и свойств личности на эффективность соревновательной деятельности.

В соответствии с результатами тестовой методики Ю.Л. Ханина каратисты, принимающие участие в экспериментальном исследовании, были распределены на 2 группы: с высоким и средним уровнем соревновательной

тревожности. В 1 группу с высоким уровнем соревновательной тревожности вошло 60% от общего числа обследованных каратистов со склонностью к восприятию угроз своей самооценки и жизнедеятельности в достаточно большом диапазоне ситуаций. 2 группу со средним уровнем соревновательной тревожности составили 40% каратистов, для которых было характерно более уравновешенное поведение при возникновении какой-либо неожиданной ситуации.

Во всех исследуемых группах для каратистов установлены 4 наиболее существенные причины, вызывающие психоэмоциональное напряжение и соответственно повышение уровня соревновательной тревожности «боязнь сталкиваться с трудностями», «неуверенность в себе», «трудность сосредоточения на предстоящем поединке», «напряжение во время соревнований». Тем не менее, каратисты с высоким уровнем тревожности на 1 место (67%) выдвигают «неуверенность в себе и своих силах», а каратисты 2 группы – «трудность сосредоточения на предстоящем поединке».

Таким образом, занятия каратэ сопряжены с рядом факторов, создающих для спортсменов определенный дискомфорт. При этом состояние тревожности является наиболее часто встречающимся и доминирующим состоянием у каратистов перед соревнованиями по сравнению с другими эмоциональными состояниями, такими как возбуждение, напряжение, устойчивость.

**Оценка предстартового мотивационного состояния у каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в педсоревновательный период.** В соответствии с тестовой методикой В.Ф. Сопова каратисты в каждой группе были распределены на 3 подгруппы: с заниженными, завышенными и оптимальными показателями предстартового мотивационного состояния. При анализе показателей предстартового мотивационного состояния на предсоревновательном этапе у 42% каратистов с высоким уровнем тревожности и 50% спортсменов со средним ее уровнем

зарегистрирована оптимальная степень готовности к предстоящей соревновательной борьбе.

У 33% лиц 1 группы и 25% спортсменов 2 группы зафиксировано завышенное предстартовое мотивационное состояние, свидетельствующее о понижении самоконтроля во время соревновательной борьбы.

Одинаковое количество каратистов обеих групп имели заниженные оценки предстартового мотивационного состояния, указывающие на состояние конфликта с тренером или низкие шансы на достижение высокого спортивного результата.

Таким образом, в процессе выступления спортсмен подвергается воздействию двух состояний, имеющих противоположную направленность: желание выиграть и боязнь проиграть. Оптимальное предстартовое состояние может быть успешно реализовано, если оно подготовлено тренировкой. Только в этом случае спортсмен-каратист может сознательно контролировать его.

**Оценка стрессоустойчивости у каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в педсоревновательный период.** Устойчивость к соревновательному стрессу каратистов 12-14 лет исследовали на основании результатов тестовой методики М. Люшера по показателям выраженности стресса и отклонения от аутогенной нормы.

На предсоревновательном этапе показатели выраженности стресса у каратистов с высокой тревожностью соответствовали  $9,3 \pm 0,7$  баллам, в группе со средним уровнем –  $5,4 \pm 0,6$  баллам. На основании средних значений суммарного отклонения от аутогенной нормы у каратистов можно заключить о благополучном эмоциональном состоянии у каратистов 1 группы и преобладании положительных эмоций у спортсменов 2 группы.

Таким образом, способность преодолевать стрессы различного происхождения как существенное условие самореализации спортсменов в большей степени присуща каратистам со средним уровнем тревожности.

**Сравнительный анализ психоэмоционального состояния каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в соревновательный период.** Проведено исследование психоэмоционального состояния каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в соревновательный период. Контрольное тестирование показателей соревновательной тревожности, предстартового мотивационного состояния, а также уровня стрессоустойчивости проводилось во время 2-х соревновательных поединков с временным интервалом 4 месяца. Полученные результаты подвергались сравнительному анализу.

Отметим, что с целью регуляции психоэмоционального состояния юных каратистов между 2 соревновательными этапами проводились беседы, специальная разминка, дыхательная гимнастика, а также переключение тренером внимания спортсмена на объекты, которые не связаны с предстоящим стартом.

По результатам диагностики тревожности в период 1-го соревновательного этапа зафиксировано увеличение ее балльных оценок в обеих группах. При этом нарастание эмоционального напряжения в процентном выражении было одинаковым.

Во время следующей серии тестовых испытаний на 2 соревновательном этапе уровень эмоционального напряжения был ниже по сравнению с результатами 1-го контрольного среза, особенно у каратистов со средним уровнем тревожности. Отметим, что на всех соревновательных этапах средние значения предстартового мотивационного состояния у каратистов со средним уровнем тревожности достоверно не отличались от таковых предсоревновательного периода. У лиц с высокой личностной тревожностью средние балльные оценки в 1 соревновательный период были немного ниже по сравнению с предсоревновательным этапом, тогда как во время 2 контрольного среза установленные показатели не отличались от фоновых значений.

В 1-ый соревновательный период зарегистрировано увеличение средних показателей эмоционального стресса по М. Люшеру у представителей обеих групп, что указывает на снижение уровня стрессоустойчивости по сравнению с периодом тренировок. Особенно ярко изменения выражены у лиц с высокой соревновательной тревожностью.

На 2 соревновательном этапе показатели эмоционального стресса также имели тенденцию к увеличению, однако изменения носили менее выраженный характер по сравнению с 1 соревновательным этапом.

На основании средних параметров суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых каратистов 1 группы можно заключить о неблагоприятном эмоциональном состоянии на всех соревновательных этапах. Причиной психического напряжения юных спортсменов может быть сложность стоящей перед ними задачи и неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). Во 2 группе во все периоды соревнований зафиксировано благоприятное эмоциональное состояние ( $15,2 \pm 0,8$  и  $11,7 \pm 0,7$  балла).

Таким образом, подготовка к соревновательным поединкам вызывает у юных каратистов психоэмоциональное напряжение, особенно у спортсменов с высокой соревновательной тревожностью. При этом эмоциональный компонент у данной категории обследуемых начинает занимать более весомое место как регулятор поведения юного каратиста. Вследствие этого эмоциональное возбуждение становится устойчивым состоянием.

### **Сравнительный анализ показателей специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов 12-14 лет с разным уровнем тревожности в предсоревновательный и соревновательный периоды**

Соревновательная тревожность влияет на успешность деятельности спортсменов, способствуя в достаточно простых для каратиста ситуациях и мешает – в сложных. При этом существенное значение имеет исходный уровень тревожности соревновательной тревожности.

Сравнительный анализ показателей специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов 12-14 лет с разным уровнем соревновательной тревожности проводили троекратно: в предсоревновательный период (1 контрольное тестирование), в период соревнований (2 контрольных тестирования).

Во время контрольного тестирования на предсоревновательном этапе показатели специальной скоростно-силовой подготовленности у каратистов не имели существенных межгрупповых отличий, за исключением результата в упражнении «Удар задней рукой в мешок за 10 с».

Проведенная оценка показателей специальной скоростно-силовой подготовленности каратистов в период соревнований выявила их существенную межгрупповую разницу.

Так, во время 1 соревновательного этапа у каратистов с высоким уровнем соревновательной тревожности отмечается достоверное снижение всех показателей скоростно-силовой подготовленности. У каратистов 2 группы со средним уровнем тревожности результаты контрольных нормативов были противоположными и имели тенденцию к увеличению по сравнению с данными предсоревновательного этапа.

Во время 2 соревновательного этапа результаты существенно отличались от таковых 1 соревновательного периода: показатели скоростно-силовой подготовленности возрастали в обеих группах по сравнению с тренировочным периодом, особенно у лиц со средним уровнем соревновательной тревожности. Кроме того, в группе каратистов со средним уровнем тревожности зафиксированные параметры скоростно-силовой подготовленности превышали результаты 1 соревновательного периода.

Таким образом, проведенные исследования показали и доказали, что высокий уровень тревожности юных спортсменов препятствует успешному выступлению и достижению высоких соревновательных результатов. Оптимальный уровень тревожности, напротив, оказывает положительное влияние на успешность соревновательной деятельности.

Проведенные мероприятия, направленные на регуляцию психоэмоционального напряжения, способствовали улучшению соревновательного результата.

**Заключение.** Каратэ с его изменчивым и противоборствующим характером решением своих задач соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Но вопросы физической подготовки и методики развития скоростно-силовых качеств являются основными в каратэ.

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. Психологическая подготовка спортсмена-каратиста представляет собой педагогический процесс воспитания личности, способной преодолевать различные трудности, свойственные спортивной деятельности.

Таким образом, спортивная деятельность каратиста сопровождается большим количеством ситуаций с высоким уровнем нервно-психической напряжённости, и спортсмен должен быть готов к этому. В процессе тренировок необходимо проводить психологическую подготовку, чтобы он мог справляться с нервно-психической напряжённостью. При этом дальнейшая работа тренера должна быть направлена не только на повышение показателей физической подготовленности, но и на снижение уровня соревновательной личностной тревожности каратистов, повышения уровня стрессоустойчивости и умение юного спортсмена настраивать себя психологически на соревновательную борьбу.