МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

 ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯСПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ЗИРГАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНАМЕЛЕУЗОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ**

Разработал: тренер- преподаватель: Бикбулатов Даян Басырович

Зирган 2009 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………….…………………….. 3

I. Теоретический обзор………………………………………………………………… 5

1.1. Характеристика эмоциональных предстартовых психических состояний…….. 5

1.2. Психологическая подготовка борца к соревнованиям…………………………... 9

II. Результаты исследования и их обсуждение…………………………………….… 13

2.1.Анализ взаимосвязи средств саморегуляции борцов с мышечнымтонусом перед соревнованиями……………………………………………………………………….. 13

2.2. Особенности проявления уверенности у борцов в условиях соревновательной деятельности……………………………………………………………………….….. 14

2.3. Особенности выраженности мышечного тонуса у борцов……...……….…...... 15

Выводы………………………………………………………………………………… 17

Заключение……………………………………………………………………………. 18

Список литературы…………………………………………………………………….... 19

Приложение 1…………………………………………………………………………………. 20

Приложение 2…………………………………………………………………………… 21

.

**ВВЕДЕНИЕ**

Психологическая подготовка представляет собой один из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Давая психологическую характеристику любого вида спорта, необходимо особое внимание обращать на де факторы, те факторы, которые вызывают у спортсменов отрицательные эмоции и способствуют созданию неблагоприятных психических состояний -напряженности, депрессии, т.к. именно эти эмоции и состояния, а также неумение спортсмена ими управлять является важнейшими причинами нестабильной результативности спортсмена. Поэтому в психологической характеристике борцов специально выделяются различные трудности и препятствия, возникающие в спортивной деятельности борцов и имеющие стрессогенный характер. В борьбе дзюдо, в одном из наиболее острых видов единоборства, состояние психики и психологической подготовленности спортсменов играет особо важную роль в достижении ими высокого спортивного мастерства.

Для тренера и борца, очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества. Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юным борцом, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем оперативного мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и соревнованиях. Борцов высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своими эмоциональными реакциями и поведением в бою и т.д.

Борьба является одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Соревновательная обстановка в этом виде спорта характеризуется обилием факторов, вызывающих значительные. Волнение спортсмена перед соревнованием отражается, прежде всего, на его мышечной системе. Обусловлено это большим возбуждением всей нервной системы. Представляет интерес состояние тонуса нервно-мышечной системы борцов перед стартом. Все выше перечисленное и обусловило постановку цели: рассмотреть эмоциональные состояния борцов и реакцию их мышечного тонуса на предстоящую соревновательную деятельность.

Спортсмен, психологически хорошо подготовленный к состязаниям, спокойно ожидает начала соревнования, умело регулирует свое состояние, а во время выступления легко управляет своими действиями в любых условиях

борьбы, максимально проявляет в нужные моменты требующиеся в данной обстановке волевые качества.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального возбуждения борцов- дзюдоистов.

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР**

**1.1. Характеристика эмоциональных предстартовых психических**

**состояний**

Волнение спортсмена перед соревнованием отражается, прежде всего, на его мышечной системе. Обусловлено это большим возбуждением всей нервной системы. Представляет интерес состояние тонуса нервно-мышечной системы спортсменов перед стартом. Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но психической энергии. Даже очень хорошо подготовленный спортсмен физически и технически не может одержать победу в соревновании (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена - психологической.

Как и у многих представителей других видов спорта, у борцов непосредственно перед выступлением обнаруживается в это время три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе, как боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия Положительное состояние «боевой готовности» чаше всего наблюдается у хорошо подготовленных спортсменов, обладающих уравновешенной системой. Это состояние характеризуется тем, что спортсмен полон желания выступать и бороться за победу, он уверен в себе, трезво оценивает предстоящую встречу и объективно сравнивает свои силы и силы противника, умеет подавлять отрицательные мысли и эмоции и регулировать чувства и настроение. Все психические процессы - восприятие, внимание, память, мышление протекают нормально или даже несколько обостреннее, чем обычно.

Внешне «боевая готовность» ничем не отличается от обычного состояния спортсмена или вызывает небольшое возбуждение, проявляемое в решительных жестах, тоне голоса и т.д. Отрицательные предстартовые состояния - лихорадка и предстартовая апатия - обычно характеризуется тем, что спортсмен, находящийся в этом состоянии, не уверен в своих силах, его преследует навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлении и т.д.

Существует целый комплекс навязчивых мыслей, которые проявляются в виде всевозможных опасений и страхов. Они получили название «психологических барьеров» и служат серьезными препятствием для достижения спортсменом оптимального состояния боевой готовности.

К таким «психологическим барьерам» в любом виде спорта относится: а) страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием; б) опасением подвести команду или коллектив, мыслью о отрицательной оценки плохого выступления близкими людьми. Некоторые, особенно возбудимые, неуравновешенные спортсмены перед соревнованиями становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, суетятся, резко и грубо реагируют на вопросы, замечания и советы товарищей и знакомых.

Иногда спортсмен, находящийся в состоянии стартовой лихорадки, пытается затормозить свои реакции и, на первый взгляд, может внешне показаться спокойным и уравновешенным. Но если присмотреться к нему, то видно, что он чрезмерно взволнован, напряжен и у него проявляется весь комплекс упомянутых вегетативных изменений.

Иногда спортсмены стремятся шутками, остротами отвлечь себя от мыслей о предстоящих соревнованиях. Одним это удается, другие - еще больше взвинчивают себя и нередко, «перевозбудившись», впадают в состояние «запредельного торможения» - становятся вялыми, теряют интерес к встрече.

Спортсмен, находящийся в стартовой апатии, угнетен, подавлен встречей. Предстоящие соревнования видятся ему в плохом свете. У него пропадает желание бороться, часто отмечалось стресс-факторы, как незнакомый противник и боязнь проиграть схватку. В этом случае для профилактики неблагоприятных психических состояний тренеры применяли такие несложные средства:

* организация сбора информации о противнике и помощь в составлении тактического плана боя (в сборной, как правило, этому целиком посвящалась последняя перед соревнованием тренировка, в процессе которой спортсмен теоретически и практически репетировал ведение соревнования с разными противниками;
* снижение значимости результата в соревновании и, наоборот, повышение требований к качеству действий спортсмена (в установке всей команде и в индивидуальном плане);

информирование спортсмена о проигранных противником соревнований, а также о поведенческих признаках его неуверенности перед боем. Значимость срессфакторов определяется: - условиями соревнований («родные» или «чужие» стены, результат жеребьевки, условия для подготовки к бою, размещение, питание, присутствие на соревнованиях тренера, взаимоотношения в коллективе);

* силой противника и значимостью предстоящего соревнования;
* уровнем своей готовности к данным соревнованиям и состоянием здоровья.

Все стресс-факторы правомерно разделятся на действующие постоянно и временно, в зависимости от ситуации

Ситуативные стресс-факторы отличаются одной особенностью, которая может быть чревата нежелательными последствиями - они могут возникать неожиданно для спортсмена и его тренера. В этом случае спортсмен не готов к воздействию стресс- фактора и зачастую не имеет времени для применения приемов саморегуляции. А тренеры иногда ничего не знают об изменении психического состоянии своего ученика и о причине этого изменения.

Обычно в практике соревнований наибольшее распространение имеют такие ситуативные стресс- факторы, как новая информация о противнике. Профилактика должна заключаться в подготовке спортсмена к возможному появлению ситуативных стресс- факторов. А люди, которые отвечают за подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям, должны уметь предвидеть (прогнозировать) появление и нежелательное воздействие стресс-факторов во всех возможных ситуациях предстоящего соревнования.

Постоянные стресс-факторы в отличие от ситуативных не бывают неожиданными. Типичными постоянными стресс-факторами являются: традиционно трудный противник, необъективное судейство и реакция зрителей, международные соревнования. К влиянию таких стресс-факторов спортсменов обязательно нужно готовить специально и обеспечить профилактику чрезмерно сильного их воздействия.

Практика показывает, что ситуативный стресс-фактор может превратиться в постоянно действующий. Например, по мере роста мастерства высокая значимость поединка из ситуативного стресс-фактора превращается в постоянный, т.к. для известного спортсмена любое соревнование становится значимой.

В практике большого спорта бывают случаи, когда спортсмен или команда встречаются с объективно более слабым противником и перед схваткой не могут должным образом «настроиться», мобилизоваться.

Всякому успеху в спорте сопутствуют положительные эмоции. Они повышают жизнедеятельность организма. Под их влиянием в организме происходит значительное расширение мелких кровеносных сосудов, усиливается питание всех жизненно важных органов. Человек в таком состоянии не чувствует усталости, наоборот, испытывает потребность в действиях: его повышенная двигательная способность связана с ощущением собственной силы. Положительные эмоции могут оказать влияние и на исход состязаний, даже самых ответственных, сыграть в них роль решающего фактора. Отрицательные эмоции, напротив, понижают жизнедеятельность, подавляя все жизненные процессы в организме. Плохое настроение или другие более стойкие чувства - неуверенность в своих силах неудовлетворенность и т.д. - вызывают известную анемию внутренних органов и головного мозга, кровообращение становится замедленным, дыхание затрудненным. Понижение питания мозга приводит к снижению двигательного аппарата. Понижается и мышечный тонус, появляется вялость, нежелание тренироваться, выступать в соревнованиях. Можно не сомневаться, что спортсмен, попав под влияние таких чувств, обречен на поражение.

У начинающих спортсменов волнение можно прочитать на лицах. Проявляется оно по-разному, в одном случае в высокой возбужденности, повышенной и не всегда самоуправляемой активности. Тогда ребята громко разговаривают и без особых причин смеются, иногда даже близки к конфликту с товарищем из-за безобидной шутки. Другие, наоборот, тихие, немного замкнуты, иногда даже и отзывчивы. Объединяет же тех и других в этот последний час перед первым испытанием, тренер, и они как бы тянутся к нему в эти часы больше, чем в обычное время, им нужна поддержка. И вот еще о чем не должен забывать тренер - настроение эмоции у ребят часто передаются от одного к другому.

Правильно, четко поданная команда приводит к точному и быстрому ее исполнению. С помощью только голоса тренер может выразить самые сложные и тонкие эмоции, высказывая решительность, просьбу, удовольствие и неудовольствие, настойчивость, приказ и т.п. Звуковая модуляция голоса усиливает его воздействие, способствует лучшей передаче соответствующего эмоционального состояния от тренера к спортсмену. Поэтому тренеру «заряженному» положительным настроением, бодростью и уверенностью в своих подопечных, гораздо легче передать им свои чувства.

Нужно, чтобы тренер оказывал правильное психологическое воздействие, как на победителя, так и на проигравшего в соревновании. В случае, если спортсмен выигрывает схватку или игру и добивается хороших успехов в состязании в целом, тренер обязан следить за тем, чтобы у него не появилось зазнайство, неоправданной самоуверенности и беспечного пренебрежительного отношения к работе.

**1.2. Психологическая подготовка борца к соревнованиям**

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для тренера и спортсмена, очень важно знать, какими способами достигается хорошая психологическая подготовленность, как развить важные психические качества. Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юным борцом, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

В настоящее время психологическую подготовку спортсменов делят на два раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки ставят следующие задачи:

- во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для спортсмена свойств личности: правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоциональных волевых черт характера, темперамента и др;

* во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта.

Средства и методы психологической подготовки:

1. психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
2. психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
3. психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно - психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.
3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Дезактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной Работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Воспитание морали тесно связано с воспитанием волевых качеств. Волевая подготовка имеет огромное значение для достижения высоких спортивных результатов.

Развитие волевых качеств происходит в процессе преодоления определенных трудностей, которые можно объединить в несколько групп:

1. Преодоление наступающего утомления. Чтобы преодолеть наступающее утомление в процессе соревнований, необходимо повысить работоспособность занимающихся. С этой целью в отдельных тренировочных занятиях дается нагрузка, превышающая нагрузку в соревнованиях (увеличивается продолжительность занятий, проводятся игры с более сильным противником, игры с численным преимуществом противоположной команды, игры при заранее установленном счете и ограниченном времени, выполняются дополнительные упражнения после окончания занятий и т. п.).
2. Новизна и неожиданность действий. В ходе соревнований могут возникнуть неожиданные действия со стороны противника (измененный состав команды новые тактические приемы, необычная для данной команды активность и др.), непредвиденные действия и поведение игроков своей команды (слабая игра ведущего игрока, неожиданная травма, удаление игрока с поля и др.), осложнение действий из-за непривычных условий соревнований (площадка, инвентарь, активное вмешательство зрителей, метеорологические условия и др.).

Способность к преодолению этих трудностей воспитывается путем проведения учебных и товарищеских игр на различных площадках, в различное время и при различных метеорологических условиях. В тренировочных занятиях создаются усложненные, условия; команда играет без ведущего игрока, недостаточно устойчивому игроку специально даются неточные передачи, предлагается более высокий темп игры и т. д.

1. Боязнь ответственности за свои действия. Данный недостаток проявляется в том, что игрок даже в выгодных условиях не атакует (ворота, корзину) или атакует очень неуверенно, допуская ошибки. Боязнь и неуверенность возникают либо из-за плохой подготовленности игрока, либо после нескольких неудачных заключительны; действий (броски в корзину, удары по воротам, выполнение нападающих ударов в волейболе и т. п.).

 Устраняется этот недостаток не только постоянными внушениями тренера, но и самовнушением игрока в необходимости играть активно в подобных ситуациях.

1. Боязнь травмы. Она обычно возникает после тяжелой травмы, полученной в процессе занятий или соревнований. Травмированный игрок после излечения становится чрезмерно осторожным и нерешительным. В этом случае требуются определенные ограничения в тренировочных занятиях и повышенное внимание тренера к игроку.

**II. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

**2. 1. Анализ взаимосвязи средств саморегуляции борцов**

**с мышечным тонусом перед соревнованиями**

В таблице 1 представлены средства и методы саморегуляции эмоционального состояния, используемые борцами перед соревнованиями. Как видно из представленных данных, борцы больше всего используют разминку, упражнения на расслабление, прогулки, самовнушение, разговор с товарищами, настраивание.

Суммарное выражение использованных средств, сопоставляемое с мышечным тонусом показало коэффициент корреляции г = 0,36, что свидетельствует о высокой тенденции к взаимосвязи. Однако, статистически значимой связи нет. В связи с этим, следует отметить, что количество средств не может характеризовать степень управления эмоциональным состоянием, т.к. средства сами по себе не одинаковы, да и использование этих средств по силе воздействия на организм каждым борцом также не одинаково.

Таблица 1 Средства и методы саморегуляции эмоционального состояния перед

соревнованиями

|  |  |
| --- | --- |
| Приемы саморегуляции | Номер испытуемого 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 |
| Разминка | + | **+** | + | **+** | **+** | - | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | + | + | + | + | **+** | + | + |
| Проговаривание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Воспоминание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| Разговор с товарищами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | **+** |  |
| Упражнения на расслабление | + | **+** | + |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | + | **+** | + |  |
| Настраивание |  |  |  | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Прогулки | **+** |  |  |  | + |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
| Самовнушение |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** | + | **+** |
| Имитация |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |

**2. 2. Особенности проявления уверенности у борцов в условиях соревновательной деятельности**

Выявление уверенности в успехе спортивной деятельности (приложение 1) показало, что обследованные борцы не уверены в дальнейших успехах своей деятельности, только пять человек имели уровень средней уверенности, остальные - показатели ниже среднего.

По выполнению неизвестного действия большинство борцов имеют уверенный подход. Коэффициент ранговой корреляции между этими двумя показателями подтвердил отсутствие их взаимосвязи (г ~ 0,05).

Специфика деятельности откладывает свой отпечаток на проявление этих двух факторов. Мышечная деятельность характеризуется большой мобилизацией своих усилий, быстротой и точностью оценки не только окружающей обстановки, но и положение своего тела и отдельных частей, его состояние.

Все это обуславливает точность вербальной оценки физических усилий, поэтому при выполнении неизвестного действия, предположение и усилие во многом совпадает, что и обуславливает соответствующую уверенность. Уверенность же в успехах спортивной деятельности у обследованных борцов недостаточна. Предстоящая деятельность во многом неизвестна: не всегда можно предположить какой встретится противник, какое будет состояние соперника, относительно состояния борца, может появиться совершенно новый, с оригинальными особенностями соперник. Особенности выполнения неизвестного действия у борцов в обычной обстановке, т.е. вне соревнований, не связана с их мышечным тонусом, как во вне соревнований так и непосредственно перед с схваткой. Показатели тонуса мышечной системы выявились и регистрировались у борцов после их сознательного расслабления изучаемых мышц. Расслабление проходило на основе субъективного мышечного чувства, поэтому отдельные элементы расслабления могли оставаться не осознаваемыми. При выполнении же неизвестного действия, также отдельные элементы остаются не осознаваемыми. Однако взаимосвязи между рассматриваемыми показателями не имеют места, по-видимому, потому что они разнонаправлены по своему характеру .

* 1. **Особенности выраженности мышечного тонуса у борцов**

Регистрация мышечного тонуса у борцов с трех частей тела (плечо, бедро, голень) показала ее, большую вариативность. Результаты регистрации представлены в таблице 2. Из таблицы видно, что у одних испытуемых меньше тонус во вне соревновательной обстановке, у других - во время соревнований, т.е. он имеет разнонаправленный характер. Например, у борца Мурсалова Ф. во время соревнований средний показатель мышечного тонуса был 75,3 условных единиц, в обычной обстановке - 44,3 тогда, как у Гайнетдинова А., во время соревнований был 7,3, в обычной обстановке -19,6.

Таблица 2. Мышечный тонус (условные единицы) у борцов в обычной обстановке

и перед боем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. | вне соревнований | Во время соревнований |
|  |  | Рука бедро | голень | XI | Рука | бедро | голень | Х2 |
| 1. | Мурсалов Ф. | 1 | 28 | 37 | 22 | **ГГ** | 53 | 52 | 35,3 |
| 2. | Гайнетдинов А. | 30 | 4 | 5 | 13 | 84 | 8 | 11 | 34,3 |
| 3. | Яку нов Р. | 74 33 | 33 | 26 | 44,3 | 8 | 76 | 69 | 75,3 |
| 4. | Лавров А. | 31 | 1 | 27 | 19.6 | 2 | 14 | 6 | 7,3 |
| 5. | ЯкуповА. | 9 | 51 | 28 | 29.3 | 41 | 70 | 61 | 573 |
| 6. | Якупов Ринат | 19 | 35 | 5 | 19.6 | 15 | 32 | 12 | 19.6 |
| 7. | Ибатуллин С. | 21 | 28 | 61 | 36.6 | 23 | 47 | 81 | 49 |
| 8. | Подьясев В | 30 | 3 | 56 | 29.6 | 2 | 54 | 50 | 35.3 |
| 9. | Яналин Р | 1  | 36 | 32 | 23 | 33 | 88 | 81 | 67.3 |
| 10. | Усманов Р. | 1  | 23 | 20 | 18 | 1 | 38.1 | 25 | 21.3 |
| 11. | Усманов А. | 34  | 30 | 67 | 43.6 | 38 | 36 | 72 | 48.6 |
| 12 | Садыков Р | 54  | 5 | 94 | 51 | 79 | 51 | 82 | 70.6 |
| 13. | Садыков А. | 25 | 48 | 56 | 43 | 1 | 68 | 92 | 54 |
| 14. | Сабашев А. | 20 | 31 | 93 | 48 | 23 | 46 | 72 | 47 |
| 15. | Бикинеев Ф. | 54 | 21 | 24 | 33 | 1 | 1 | 29 | 10,3 |

Как видно из таблицы 2, средний уровень мышечного тонуса во время соревнований составил 31,6 условных единиц, тогда как этот же показатель в обычной обстановке составил 40,7 условных единиц. Математический анализ вскрыл статистически значимое различие между средними величинами ( Р 0,04). Это свидетельствует о том, что мышечный тонус борцов в обычной обстановке значительно выше, чем перед схваткой. Причинами высокого расслабления мышц могут быть:

а) измерение мышечного тонуса проводилось непосредственно перед схваткой после того, как спортсмен проводил интенсивную общеразвивающую разминку. Выполнение физических упражнений, по- видимому, способствует лучшему владению расслаблением своих собственных мышц;

б) можно предположить, что перед спортивным поединком спортсмен включает в действие все возможности по регуляции своим состоянием, т.е. включает все средства и методы, которые знает и которыми владеет;

в) можно предположить, что состояние эмоционального возбуждения всех физиологических и психических функций сказывается не только на возможности максимального проявления физического усилия, но и физического расслабления и понижения мышечного тонуса.

Математический анализ особенностей мышечного тонуса борцов показал, что в обычной обстановке у обследованных борцов имеет большую вариативность. Это можно объяснить тем, что не все испытуемые умеют расслабить мышцы или неодинаково принимают предложенную задачу -расслабить мышцы. Коэффициент вариативности (V ) составил 45,9 %. Мышечный тонус борцоз во время соревнований выглядит во многом одинаковым, коэффициент вариативности (V) равен 11,7 %. Самооценка выраженности интенсивности эмоций борцов составила X = 11,37 - это мало чем отличается от степени эмоций на различных соревнованиях, классифицируемых по значению.

Таблица 3.

Самооценка выраженности интенсивности эмоций борцов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень значимости соревнования | Мастер спорта, КМСп-10 | 1 разряд п=8 |
| 1. Значимые соревнования | Х=10.9 | Х-11,1 |
| 2. Не значимые соревнования | Х=11,9 | Х= 12,4 |
| 3. Первенство школы | Х= 12,1 | Х-12,3 |
| 4 Общее среднее | Х=11.6 | Х=11,8 |

Степень эмоционального возбуждения в соревнованиях по самооценке

борцов так же мало отличается друг от друга (приложение 3).

Из таблицы 4 видно, что ни один из показателей борцов во время соревнований не имеет статистически значимой связи между собой (корреляция отсутствует).

Таблица 4. Коэффициент корреляции между отдельными показателями борцов во время

соревнований

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | 1 | 2 | -1 | 4 | 5 | 6 |
| Самооценка эмоционального | \\\\\\\ |  |  |  |  |  |
| Тонус мышц перед схваткой | -0,02 | \\\\\\\ |  |  |  |  |
| Количество приемов саморегуляции | 0,07 | 0,36 | WWW |  |  |  |
| Уверенность при выполнении известного действия | -0,03 | 0,04 | -0,22 | 0,05 | \\\\\\\ |  |
| Тонус мышц в обычной обстановке |  |  |  | 0.02 |  | \\\\\\\ |
| Уверенность по принципам поведения | -0,02 | 0,09 | 0,10 | \\\\\\\ |  |  |

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

**ВЫВОДЫ**

1. Самооценка выраженности интенсивности эмоций у борцов дзюдоистов не имеет достоверных различий перед соревнованиями в зависимости от их значимости.

2. У борцов дзюдоистов определена разнонаправленная выраженность показателей мобилизации: неуверенность в успехе дальнейшей соревновательной деятельности и уверенность в выполнении неизвестного действия. Между указанными показателями не выявлено достоверных взаимосвязей. Причем, выполнение неизвестного действия в обычной обстановке и перед соревнованиями не связано с мышечным тонусом борцов (Р *<В* 0,05).

3. Регистрация мышечного тонуса у борцов с трех частей тела в соревновательной обстановке и в не ее, показала его большую вариативность и разнонаправленный характер. Статистически значимые различия обнаружены между мышечным тонусом до соревнований и в обычной обстановке выше, чем перед соревнованием ( Р< ПП 0,05).

4. Не обнаружено статистически значимых связей между эмоциональным состоянием борцов и количеством используемых средств и

методов по их саморегуляции (Р >□ 0,05).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров, методистов и спортсменов еще нет установившегося общего мнения о ее содержании и методах. Некоторые исследователи ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой, другие считают, что психологическая подготовка может рассматриваться только в связи с предстоящим соревнованием, третьи сводят ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Нет единой точки зрения и на психологическую подготовку спортсмена в борьбе, виде спорта, где роль «психологического фактора» особенно велика.

Выработать умение управлять своими чувствами не просто - нужны постоянные совместные усилия и самого спортсмена и его тренера. Это обращение к тренеру. Ему в своей практике лучше начинать подготовку психики спортсмена как бы «исподволь». Во время тренировок создать спортсмену условия, приближенные к боевым, учитывая, например, подготовку к борьбе с конкретным противником, приспособление к его манере борьбы, выработку уверенности в своих возможностях и силах. Все это и поможет ослабить влияние отрицательных эмоций, даже снять их полностью. В преддверии каждого старта, на каком бы уровне он не проходил, все участники волнуются. Однако предстартовые переживания опытных и начинающих спортсменов сильно разнятся. Прежде всего внешней, видимой стороной. Предстартовые состояния мастера не заметны для окружающих - они внутри его. Если и закрадется «червь сомнений», так он проявляется в неудовольствии жеребьевкой, местом или временем начала соревнований, в нежелательности встречи с тем или другим противником.

Если тренер обладает нужным тактом, умеет психологически воздействовать на спортсмена зная особенности их характера и поведения, он всегда может добиться того, что даже проигравший схватку борец активно захочет преодолеть недостатки, повысить мастерство и будет систематически развилось желание добиться реванша и скорее реабилитировать себя в очередных выступлениях на соревнованиях.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Киселев Ю.Я. Психодиагностика спортсменов с целью отбора для подготовки и участию в ответственных соревнованиях/УОтбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. - Л., 1975. -С. 96-106.
2. Киселев Ю.Я. Психологическое обследование предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов// Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов.-Л. J976.-C. 116-168.
3. Киселев Ю.Я. Методы исследования стресса в спорте// Материалы Всесоюзного симпозиума. Психический стресс в спорте.- М., 1974. - С. 98-101.
4. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс в экстремальных условиях. -М., 1976.
5. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тре-воги//Вопросы психологии. - 1969. -II. -С. 39-44.
6. Лакин Г.Ф. Биометрия. - М.: Высшая школа, 1973. - С.68. Маенко И.Н. Психическая напряженность. М.,1976.-С.61-68. Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена/Теория и практика физической культуры, 1949. -№7.- С. 519-526.
7. Рудик П.А. Психология. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - С. 220-230.
8. Родионов А.В., Минеев В.А., Баранова А.П. О состоянии готовности фехтовальщиков к соревнованию// Теория и практика физической культуры,\* 1969.-№ 7.-С. 27-31.
9. Суворова В. В. Психофизиология стресса. - М., 1975.-С. 48-54.
10. Серова Л.К. О некоторых аспектах оптимизации психологической подготовки к соревнованию//Совершенствование методов физического воспитания и спортивной тренировки. - Л., 1979.-С. 94.
11. Соколов Л.Ф., Загайнов P.M. Соревновательные срессфакторы в борьбе. - М: Физкультура и спорт. 1974. - С. 118-126.
12. Худадов Н.А. Психологическая подготовка борца.- М.: Физкультура и спорт. 1968.-С. 106-115.
13. Черникова 0. А. Стартовая лихорадка//Теория и практика физической культуры, 1937. -№ 3. -С. 268-274.
14. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций //Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт. 1973. -С. 190-206.
15. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1980. - 104 с.

**Приложение 1**

Результаты обследования уверенности по принципам поведения, действия и выполнению незнакомого мышечного усилия ('баллы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | коэффициент уверенности по выполнению действия | уверенность по принципам поведения и действий |
| 1. | Мурсалов Ф. | К-0,57 | 6 |
| 2. | Гайнетдинов А. | К-0.59 | 4 |
| 3. | Якупов Р. | К-0,82 | 5 |
| 4. | Лавров А. | К-0,72 | 6 |
| 5. | Якупов А. | К-0,79 | 7 |
| 6. | Якупов Ринат | К-0,98 | 3 |
| 7. | Ибатуллин С. | К-0,93 | 3 |
| 8. | Подьясев В | К-0,79 | 4 |
| 9. | Яналин Р | К-0,73 | 6 |
| 10. | Усманов Р. | К-0,83 | 5 |
| 11. | Усманов А. | К-0,95 | 6 |
| 12. | Садыков Р | К-0,67 | 5 |
| 13. | Садыков А. | К-0,88 | 5 |
| 14. | Сабашев А. | К-0,86 | 4 |
| 15. | Бикинеев Ф. | К-0,47 | 5 |

**Приложение 2**

Самооценка интенсивности эмоционального возбуждения в соревнованиях (баллы)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Уровень значимости |
| Значимые соревнования | Не значимые соревнования | школьный турнир | X |
| 1. | Мурсалов Ф. | 8 | 14 | 14 | 12 |
| 2. | Гайнетдинов А. | 11 | 7 | 8 | 8,6 |
| 3. | Якупов Р. | 11 | 14 | 13 | 12,6 |
| 4. | Лавров А. | 13 | 14 | 14 | 13,3 |
| 5. | Якупов А. | И | 13 | 15 | 13 |
| 6. | Якупов Ринат | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 7. | Ибатуллин С. | 12 | 12 | 13 | 12,6 |
| 8. | Подьясев В | 11 | 13 | 10 | 10,1 |
| 9. | Яналин Р | 11 | 13 | 13 | 12,3 |
| 10. | Усманов Р. | 11 | 12 | 12 | 11,6 |
| 11. | Усманов А. | 12 | 13 | 15 | 10 |
| 12. | Садыков Р | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 13. | Садыков А. | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14. | Сабашев А. | 10 | 12 | 13 | 11,6 |
| 15. | Бикинеев Ф. | 10 | 12 | 12 | 11,3 |