

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**БУРЛАКОВА МАРГАРИТА ВИТАЛЬЕВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Совершенствование методики подготовки девушек 15-17 лет к  
соревнованиям по ушу-саньда с учетом эмоциональной устойчивости**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

26.11.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

20.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Бурлакова М.В.

19.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

## РЕФЕРАТ

Совершенствование методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу-саньда с учетом эмоциональной устойчивости

**Ключевые слова:** ушу-саньда, подготовка к соревнованиям, подростковый период, эмоциональная устойчивость, анализ соревновательной деятельности, технико-тактические амплуа.

Актуальность нашего педагогического исследования обусловлена нехваткой методического обеспечения психологической подготовки девушек 15-17 лет с учетом эмоциональной устойчивости к соревновательной деятельности и повышению результативности и эффективности соревнований.

**Объект исследования:** процесс подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, к соревнованиям. **Предмет исследования:** методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, к соревнованиям с учетом их эмоциональной устойчивости.

**Цель исследования** - разработка и экспериментальное обоснование методики подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, к соревнованиям с учетом их эмоциональной устойчивости.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Психологическое тестирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы.

**Новизна исследования** заключается во внедрении в тренировочный процесс ушу-саньда новой методики подготовки к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости и технико-тактических амплуа девушек 15-17 лет.

**Практическая значимость:** состоит в том, что разработанная и научно обоснованная методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости, может быть

использована в тренировочном и соревновательном процессах подготовки девушек подросткового периода по ушу спортивных детско-юношеских школ; в программах подготовки тренеров и специалистов по ушу, а также в лекционных курсах для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физической культуры.

Достоверность полученных результатов обеспечены теоретической обоснованностью рассматриваемой проблемы, использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, проверкой теоретических выводов, а также продолжительностью педагогического эксперимента. Объективность и достоверность подтверждены актами внедрения результатов и практикой процесса подготовки атлетов по ушу-саньда.

Магистерская диссертация состоит из: 71 страниц, 6 таблиц, 28 рисунков, 1 приложения и 57 литературных источников, на которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью.

## ESSAY

Improving the methodology of preparing girls aged 15-17 for Wushu Sanda competitions taking into account emotional stability

Keywords: wushu-sanda, preparation for competitions, adolescence, emotional stability, analysis of competitive activity, technical and tactical roles.

The relevance of our pedagogical research is due to the lack of methodological support for the psychological preparation of girls aged 15-17, taking into account emotional resistance to competitive activity and increasing the effectiveness and efficiency of competitions.

Object of study: the process of preparing girls 15-17 years old, engaged in Wushu-Sanda for the competition. Subject of study: the methodology of preparing girls 15-17 years old, engaged in Wushu-Sanda for competitions, taking into account their emotional stability.

The purpose of the study is the development and experimental justification of the methodology for preparing girls aged 15-17, engaged in Wushu-Sanda for competitions, taking into account their emotional stability.

Research Methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature;
2. Psychological testing;
3. Pedagogical observation;
4. Pedagogical experiment;
5. Mathematical and statistical methods.

The novelty of the study lies in the introduction of a new training technique for competitions in the Wushu-Sanda training process, taking into account emotional stability and the technical and tactical roles of girls aged 15-17.

Practical relevance: it consists in the fact that the developed and scientifically based methodology for preparing girls of 15-17 years old engaged in Wushu-Sanda for competitions taking into account emotional stability can be used

in the training and competitive processes for preparing teenage girls for Wushu sports in youth schools ; in training programs for trainers and Wushu specialists, as well as in lecture courses for students of physical education departments, students of continuing education courses, physical education teachers.

The reliability of the results obtained is provided by the theoretical validity of the problem under consideration, the use of object research methods, including methods of mathematical statistics, verification of theoretical conclusions, as well as the duration of the pedagogical experiment. Objectivity and reliability are confirmed by acts of implementation of the results and practice of the process of training athletes for Wushu-Sanda.

The master's thesis consists of: 71 pages, 6 tables, 28 figures, 1 appendix and 57 literary sources, on which the goal and tasks were completed in full.

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	.....	3
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО УШУ-САНЬДА.....</b>	<b>10</b>
1.1.	Количественные, качественные и содержательные характеристики соревновательной деятельности в ушу-санда.....	11
1.2.	Проблема подготовки атлетов к соревнованиям.....	23
1.3.	Психологическая подготовка девушек с возрастными особенностями эмоциональной устойчивости 15-17 лет.....	28
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ..</b>	<b>36</b>
2.1.	Организация исследований.....	36
2.2.	Методы исследований.....	38
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО УШУ-САНЬДА С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....</b>	<b>42</b>
3.1.	Психодиагностика уровня эмоционально устойчивости девушек 15-17 лет в ушу-санда для совершенствования методики подготовки к соревнованиям.....	42
3.2.	Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу-санда с учетом технико-тактическим амплуа.....	51

3.3. Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу-саньда с учетом эмоциональной устойчивости .....	54
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	63
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	65
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	69

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема устойчивости и результативности соревновательной деятельности в ушу привлекает все больше внимания экспертов (Баландин, В.И., Арзютов, Г.Н., Верхошанский, Ю.В., Зациорский, В.М., Озолин, Н.Г.). В связи с обострением конкуренции и повышением требований к уровню выступлений атлетов роль психологического фактора становится все более ощутимой в спорте (Вяткин Б.А., Стамбулова Н.Б, Тамошенко Л.). Главным аспектом и проблемой подготовки девушек на современном этапе развития ушу-саньда к соревновательной деятельности является формирование у них готовности к ведению боя в соответствии с психологической подготовкой (Киселев Ю.Я., Мухина В.С., Непомнящая, Н.И.). Она непосредственно связана с изучением показателей активности соревновательной деятельности, управлением тренировочным и соревновательным процессами; определением структуры приемов, обеспечивающих эффективность задач поставленных в рамках соревнований; созданием комплекса (техничко-тактических) упражнений, формирующих готовность атлетов к эффективным действиям в различных ситуациях и ведения соревновательного поединка. Главным психологическим фактором, обеспечивающий надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий атлету эффективно выполнить задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психологических резервов.

В настоящее время вопрос эмоциональной устойчивости является актуальным в связи с изменчивости ситуаций, вызывающих у человека эффект длительного психологического напряжения. Следственно, разработка методики подготовки к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости атлета, необходима для ее дальнейшего использования с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и нервно-психологического напряжения, что будет способствовать повышению

эффективности и стабильности соревновательной деятельности у девушек. Большинство исследований деятелями науки в спорте относилось к изучению предстартовых психических состояний. Сейчас использование инструментальных методик позволяет получить более точную и объективную информацию различных психологических функций в процессе соревновательной деятельности.

Ушу – это одна из самых многогранных и эффективных боевых систем в мире. В наше время уже ни для кого не секрет то, что ушу-санда активно развивается в пользу спортивно-соревновательного прикладного аспекта. В силу своей эмоциональной сложности в ушу-санда требует от атлетов эффективного переживания эмоциональных состояний. Поэтому последующее исследования психологических состояний атлетов по ушу-санда является важным пунктом для совершенствования тренировочного процесса (Выготский Л.С., Гогунев Е.Н., Коротаева Н.В., Лебедева Л.Н.).

От когнитивных процессов во многом зависит успешность соревновательной деятельности. Ушу-санда развивает мгновенное переключение внимания с одного технического действия на другой, а также способность сосредоточивать внимание на важные моменты в различных тактических ситуациях. Требования к совершенству систем когнитивных процессов особо значим. В силу этого их исследования у атлетов по ушу-санда в связи с решением тонкости подготовки имеют свои трудности.

Анализ литературы показал, в спортивной психологии эмоциональная устойчивость в основном изучалась применительно к атлетам высокого уровня (Мухиной В.С., Непомнящая Н.И., Платонов В.Н., Ханин Ю. Л., Чижова К.И., Шмырева О.И.) и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки юных атлетов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным. Эмоциональная устойчивость характеризуется возможностью личности сохранить свои сущностные позитивные характеристики в трудных жизненных обстоятельствах. Процесс

формирования эмоциональной устойчивости у девушек в настоящее время является одним из объектов внимания психологов, педагогов и родителей.

Актуальность данной проблемы обусловила выбор темы диссертационного исследования.

**Объект исследования:** процесс подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям.

**Предмет исследования:** методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом их эмоциональной устойчивости.

**Цель исследования** - разработка и экспериментальное обоснование методики подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом их эмоциональной устойчивости.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать современное состояние методики подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом их эмоциональной устойчивости;
2. Провести психодиагностику эмоциональной устойчивости девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда;
3. Теоретически обосновать и разобрать методику подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу-саньда с учетом их эмоциональной устойчивости;
4. Педагогическим экспериментом проверить эффективность методики подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу-саньда.

**Гипотеза исследования:** явилось предположение о том, что методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревновательной деятельности будет эффективной и динамичной, если:

- Она будет строиться на основании результатов психодиагностики эмоциональной устойчивости девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда;
- Будет разработана и реализована методика подготовки девушек 15-17 лет с учетом технико-тактического амплуа в ушу-саньда;
- Включена психологическая поддержка атлетов; опыт предыдущих выступлений на соревнованиях; авторитет тренера-педагога.

Все это в целом позволит своевременно скорректировать процесс подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности атлета.

**Методологической основой и теоретической базой исследования являются:**

- Современные представления об особенностях психических состояний и их влиянии на процесс подготовки атлетов;
- Общенаучные положения и принципы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- Концепции психодиагностики и психологической подготовки атлетов;
- Концепции подготовки атлетов по ушу-саньда.

**Научная новизна исследования:**

1. Теоретически разработана и научно обоснована методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом определения уровня их эмоциональной устойчивости.
2. Научно обоснована и проверена в педагогическом эксперименте эффективность выполнения основных технических элементов (удары руками, ногами, бросковая техника, защита и элементы

повышенной сложности) с учетом тактического амплуа девушек 15-17 лет в ушу-саньда.

3. Определены уровни эмоциональной устойчивости девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, которые непосредственным образом могут влиять на эффективность соревновательной деятельности и на результат соревнований.

**Теоретическая значимость.** Теоретически обоснованная методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом определения их эмоциональной устойчивости, эффективности основных технических элементов в соревновательной деятельности дополняет теорию и методику спортивной тренировки новыми сведениями о совершенствовании процесса подготовки.

**Практическая значимость** состоит в том, что разработанная и научно обоснованная методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости, может быть использована в тренировочном и соревновательном процессах подготовки девушек подросткового периода по ушу спортивных детско-юношеских школ; в программах подготовки тренеров и специалистов по ушу, а также в лекционных курсах для студентов факультетов физической культуры, слушателей курсов повышения квалификации, учителей физической культуры.

Достоверность полученных результатов обеспечены теоретической обоснованностью рассматриваемой проблемы, использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, проверкой теоретических выводов, а также продолжительностью педагогического эксперимента. Объективность и достоверность подтверждены актами внедрения результатов и практику процесса подготовки атлетов по ушу-саньда.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Организация тренировочного процесса в общественной организации по ушу, на основе учета эмоциональной устойчивости атлетов обеспечивает эффективность соревновательной деятельности и позволяет сделать процесс подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям динамичным, поступательным и современным.
2. Методика подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом состояния эмоциональной устойчивости включает:
  1. Тренировка с учетом тактических функций атлета основных технических элементов;
  2. Виды предсоревновательной и соревновательной деятельности в ушу (утренняя тренировка в день соревнований, установка на поединок (бой), разминка, перерывы, самоконтроль).
3. Реализация методики подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда к соревнованиям с учетом уровня их эмоциональной устойчивости, эффективности основных технических элементов в соревновательной деятельности и особенности тактических функций способствует повышению эффективности соревновательной деятельности атлетов, позволяет оперативно корректировать и управлять тренировочным и соревновательным процессами.

## ГЛАВА 1 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО УШУ

Нами по теме «тренировочный процесс подготовки девушек к соревнованиям по ушу» собранно и проанализировано 57 литературных источников. Все литературные источники мы разделили на 3 вопроса. Наибольшее распространение в изученной нами литературе получил вопрос «психологическая подготовка» этому вопросу посвящен 30 литературный источник, по вопросу «эффективность соревновательной деятельности» нам удалось собрать 17 литературных источников. Наименьшее распространение в собранных нами литературных источниках получил вопрос «характеристика и структура соревновательной деятельности в ушу» 13 литературных источников (рис.1).



*Рисунок 1* – Распределение литературных источников по теме «тренировочный процесс подготовки девушек к соревнованиям по ушу»

## **1.1. Количественные, качественные и содержательные характеристики соревновательной деятельности в ушу**

Спорт – воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основана на применении физических упражнений, и ее социально значимые результаты (ценности) [43]. Основными признаками спорта считается: спортивный результат; регламентация деятельности правилами соревнований, которые социально организованы; присутствие конкурентных отношений не только между атлетами, но и между организаторами, тренерами, учеными, медицинскими работниками, службами обеспечения; принцип равного доступа к состязаниям и равенства их условий, добровольность участия.

Спортивное соревнование – способ сравнения, оценивания и демонстрация спортивных достижений, результат спортивной деятельности, регулирования конкуренции в сфере спорта [43]. В силу исторически сложившихся положений деятельности в ушу-саньда соревнования имеют свою специфику, которая отличает ушу от других единоборств, большого арсенала технико-тактических действий и регламентируется общепринятыми международными правилами проведения соревнований.

Соревновательная деятельность представляет собой, управляемую сознанием психологическую и физиологическую активность, направленную на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил на соревнованиях [19]. Спорт — это род деятельности обладает высочайшей мотивацией, потребностями, мотивами и целями деятельности, четкими критериями оценки результатов, требует высокой отдачи физического и психологического напряжения от человека [27]. Спорт позволяет осознанно, преднамеренно и действенно воздействовать на физические, психические, духовные качества и возможности человека [20].

Рациональное построение тренировочного процесса представляет собой строгую направленность на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее максимальную результативность. Это требует знаний о структуре, ее количественных, качественных и содержательных характеристиках, то есть о модельных характеристиках соревновательной деятельности. Слова ученого Платонов В.Н. наиболее плотно отражают, что "в самом общем виде модельные характеристики соревновательной деятельности в спортивных единоборствах должны отражать: эффективность технико-тактических действий, активность, разнообразие" [40].

Эффективность технико-тактических действий оценивается как соотношение нанесенных ударов и ударов, дошедших до цели, бросков и подсечек (коэффициент атаки); как соотношение нанесенных атлету и парированных им ударов, бросков и подсечек (коэффициент надежности защиты).

Активность технико-тактических действий обычно оценивается:

- Количеством различных оцененных приемов, часто оценивается показателем плотности, т.е. количеством оцененных (либо всех атакующих) действий в единице времени;
- Интервал оцененных атак – величина, обратная плотности, т.е. время, затраченное в среднем на одно атакующее действие;
- Распределением атакующих, выигранных и проигранных действий по периодам, раундам, минутам боя часто используется как косвенная характеристика тактического мастерства либо психологической готовности к поединку [49].

Психология ушу-саньда призвана исследовать закономерности проявления и становление психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях профессионально-прикладной деятельности. К деятельности в ушу-саньда приложены все

категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат [2]. В качестве мотивов имеется виду эталоны, интересы личности, убеждения, социальные установки, ценности [3]. Но также существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением, исследованием и совершенствованием искусства ушу, осознано овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем улучшает психологические процессы, психические состояния и личностные качества [1]. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1. Предметом деятельности по овладению ушу является сам занимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе деятельности и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия (рис. 2);



Рисунок 2 – Классификация мотивов деятельности [46]

2. Сущностью ушу является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;
3. Для ушу характерны околопредельные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и, благодаря адаптации организма и психики, позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности [27]. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение.

Когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях мощных эмоциональных воздействий, принято говорить о свойстве личности как эмоциональная устойчивость [3]. Эмоциональная устойчивость оказывает положительное влияние на успешное достижение цели в процессе интенсивной спортивной деятельности, усвоение любой образовательной программы и эффективности учащегося, на формирование ключевых составляющих успешной деятельности и формирование социальной адаптивности к окружающему миру [4].

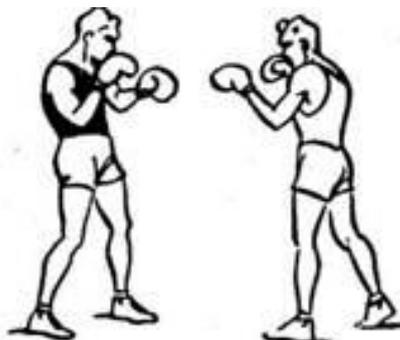
Эмоциональная устойчивость позволяет гибко реагировать в стрессовых ситуациях, сохраняя при этом эмоциональное равновесие. Развитие перцептивных, эмоциональных, интеллектуальных и волевых качеств личности позволяют воспрепятствовать возникновению эмоциональной неустойчивости [5].

Таковы самые общие специфические условия деятельности в ушу. Более плотно в ушу-санда этот параметр структуры соревновательной деятельности исследовался Г.Н.Музруковым.

В ушу-саньда выделяется пять основных элементов структуры соревновательной деятельности [35]:

1. Боевая стойка и перемещения;

Главное требование к стойке – обеспечивать стартовое положение для ударов, защиты, перемещений (рис. 3). При этом необходимо, чтобы тело атлета находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести (ОЦТ). Стойка может быть высокой, выпрямленной - обеспечение высокой маневренности. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но обеспечивает большую устойчивость. Так же стойка может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума.



*Рисунок 3 – Боевая стойка в ушу-саньда*

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед-назад, влево-вправо, назад-вперед и т.д (рис. 4). Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближайшая к противнику; назад – нога, дальняя от противника; вправо – правая нога; влево – левая. Другая нога делает подшаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий.

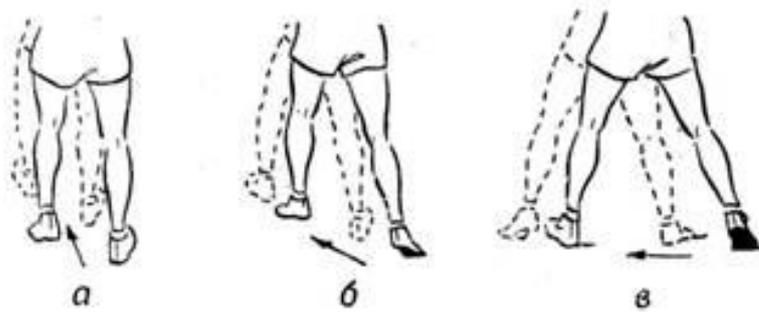


Рисунок 4 – Перемещения: а – вперед; б – влево-вперед, в - влево

## 2. Ударная техника (технические действия руками и ногами);

Сразу хотим отметить, что названия ударов на китайском языке мало применяются, наиболее часто употребляются общепринятые (одинаковые во всех видах боевых единоборств) названия на английском языке. Поэтому далее будут приведены названия ударов на обоих языках.

- Прямые удары: передней, т.е. ближайшей к противнику рукой (Цзо чунцюань, джеб); дальней от противника рукой (Вы чунцюань, панч) (рис. 5).

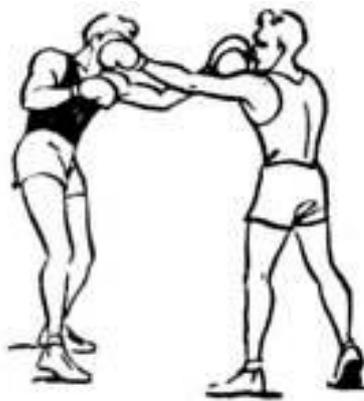
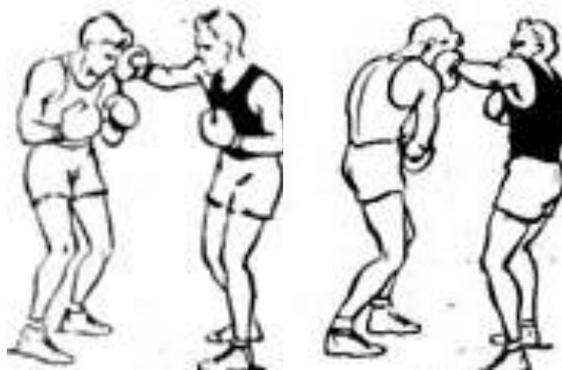


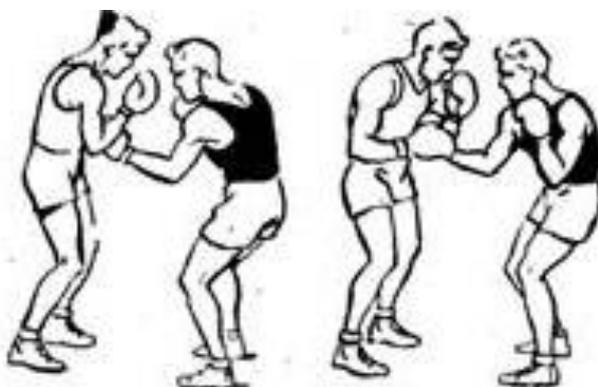
Рисунок 5 – Прямой удар рукой

- Боковые удары: левой рукой в голову (Гуэнцюань, хук); правой рукой в голову (Вы гуэнцюань, хук) (рис. 6).



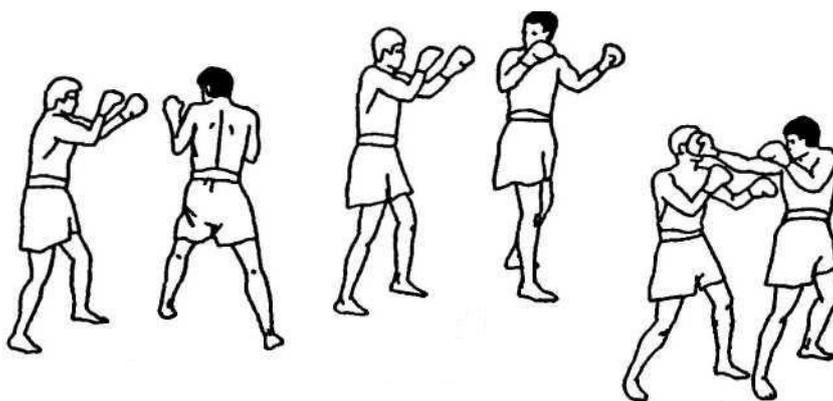
*Рисунок 6 – Боковые удары руками*

- Удары снизу: левой рукой (Цзо чаогуань, апперкот); правой рукой (Вы чаогуань, апперкот) (рис. 7).



*Рисунок 7 – Удары снизу*

- Раскручивающийся удар рукой (Чжуань шэнь бянь цюань, бэкфист) (рис. 8).



*Рисунок 8 – Раскручивающийся удар рукой*

Удары ногами – мощное оружие атлета. Нанесение таких ударов энергозатратно. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов

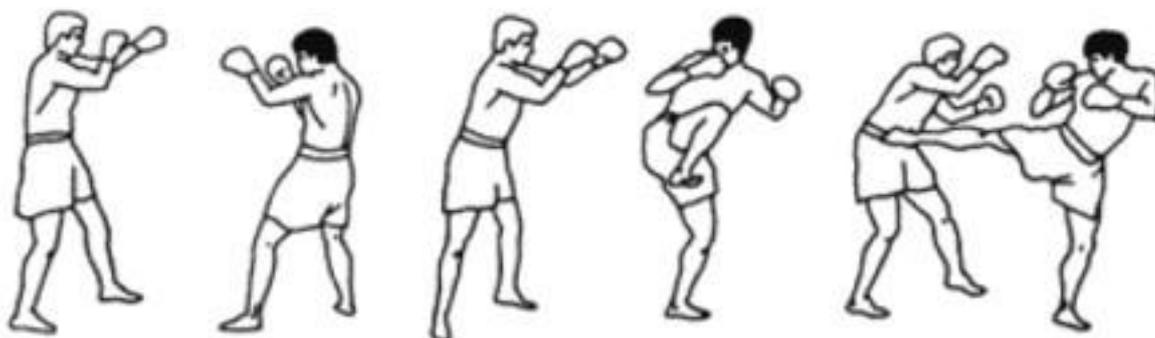
ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения.

- Прямой удар ногой (Дэнтуй, фронт кик) (рис. 9).



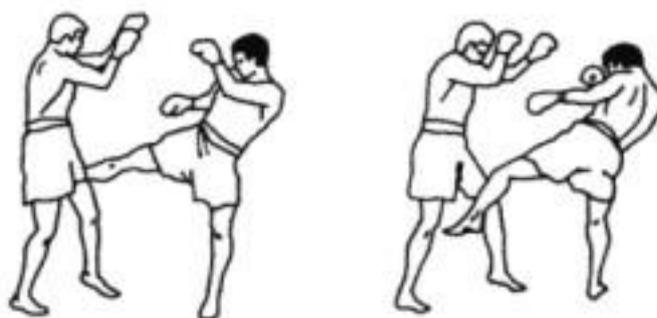
*Рисунок 9 – Прямой удар ногой*

- Боковой удар ногой (Цикхуатуй, сайд кик) (рис. 10).



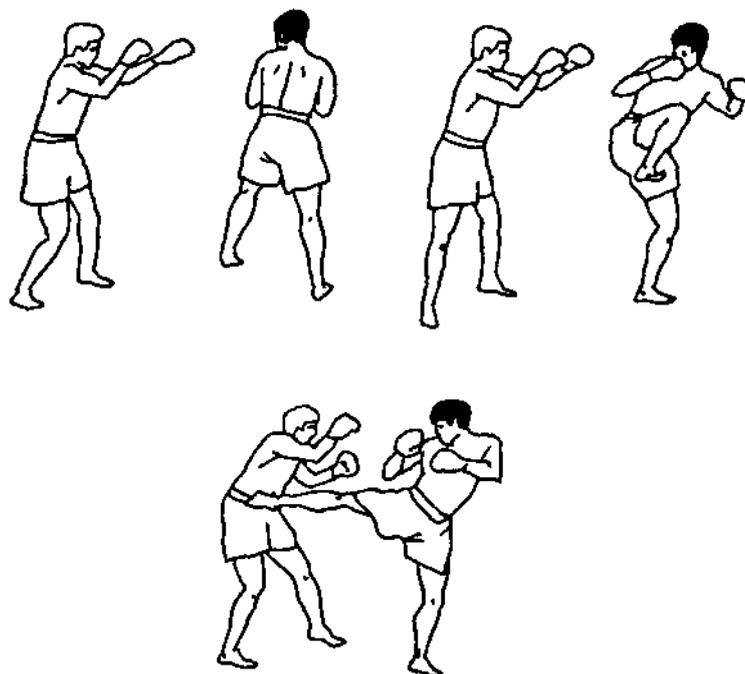
*Рисунок 10 – Боковой удар ногой*

- Полукруговой удар ногой (Хэнбаититуй) (рис. 11). Удар может наноситься в голову (хайк-кик), туловище (мидал-кик), бедро (лоу-кик).



*Рисунок 11 – Полукруговой удар ногой*

– Задний прямой удар (Чжуапшенхоудэнтуй, бэк-кик) ногой (рис. 12).

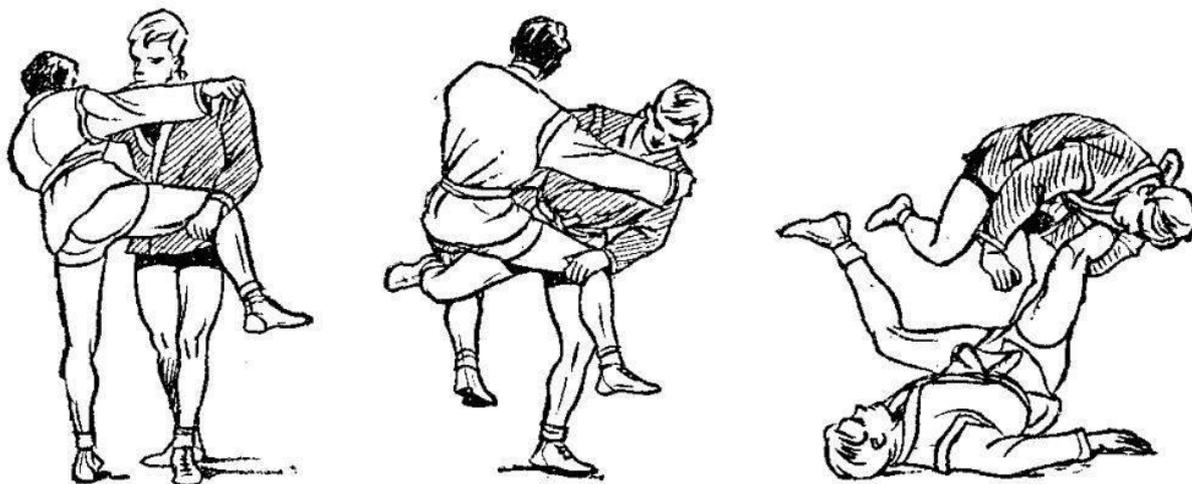


*Рисунок 12 – Задний прямой удар ногой*

3. Бросковая техника (технические действия, характерные для видов спортивной борьбы);

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью, секущим движением ноги и могут выполняться изнутри и снаружи, помимо этого выполняться движением – фут-о-фут (стопа об стопу), аналогичным обратному удару ногой с разворотом. Приемы могут быть не только проведены с помощью рук, но и ногами: подножки, подсечки, зацепы.

Самые популярные виды подсечек и бросков: баотуйшуай (проход в ноги с проведением в дальнейшем броска), баотуйдетуйшуай (подсечка дальней ноги после атаки соперника дэнтуюем и хэнбаититуем), туйшоубиешуай (после нанесения соперником хэнбаититуюя захват рукой дальней ноги, после чего скручиваем оппонента) (рис. 13) и сясешаньбаояшуай (проход в ноги с проведением в дальнейшем броска после бяньцюаня).



*Рисунок 13 – Туйшойбиешуай*

4. Выталкивания за пределы помоста - площадки (трактовка международных правил 2017 года оценивает два выталкивания как победу в раунде);
5. Защита (технические действия руками и ногами с перемещением).
  - Защита от ударов в ближнем бою следующая: наклон головы вниз, откат головы назад и в сторону, подставка локтя и блока, причем все удары останавливаются в самом начале (рис. 14).



*Рисунок 14 – Подставка локтя и блок (глухая защита)*

- Уклон головы от прямого удара рукой производится поднятием кверху плеча и наклоном головы (сешань); таким образом, удар проходит над головой (рис. 15).



*Рисунок 15 – Уклон головы от прямого удара рукой*

- Нырок от боковых ударов (сядуэтшань) (рис. 16).



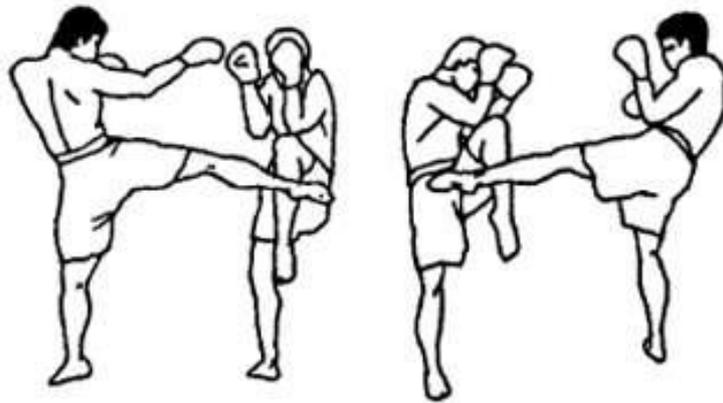
*Рисунок 16 – Нырок от боковых ударов руками*

- Блоки от ударов снизу в зону печени и селезенки (янчжоу), подбородка (ячжан) (рис. 17).



*Рисунок 17 – Блоки от ударов снизу в зону печени и селезенки*

- Защита от ударов ног так же разнообразная. Можно применять как ускользание (отставляем ногу, в которую приходится удар назад), так и поднятие ноги, и получение самого удара в голень. От дэнтуйа – сяцудэн, от хэнбаититуйа – сятикси (нижний уровень), жонгтикси (средний уровень) (рис. 18).



*Рисунок 18 – Защита поднятием ноги*

\*\*\*

Завершая п.1.1. «Количественные, качественные и содержательные характеристики соревновательной деятельности в ушу» мы делаем следующие выводы, в литературных источниках основное внимание исследователей по вопросам эффективности соревновательной деятельности в ушу-саньда уделяется вопросам физической, технической, тактической подготовки и в наименьшей степени психологическим фактором, в особенности психическим состояниям и познавательным процессам атлета. В ушу основным психологическим фактором является эмоциональная устойчивость на основе проявления тревожности и эмоционального возбуждения. Так же квалификации тренера, как педагога, имеющего специальные знания по избранному виду спорта, умение и навыки в работе.

## **1.2. Проблема подготовки атлетов к соревнованиям**

Подготовка – процесс, в котором человек трансформирует свою природу, расширяет границы своих возможностей, приобретает знания,

умения и навыки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов [24].

Многолетние исследование ученых в структуре системы подготовки атлета выделяют спортивную тренировку, соревнования, внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований (Абаев, Н.В., Абиев, Р.Д., Васильев О.С., Чертовских Е.В., Глебов Е.И.).

Подготовленность, по мнению доктора педагогических наук, профессора Платонова В.Н., является достаточно обширным понятием, отражающим весь комплекс качеств атлета к достижению максимальных возможностей организма человека и демонстрации высоких результатов в соревновании. Подготовленность, в отличие от тренированности, включает такие элементы спортивного мастерства, как: теоретические знания, психологическую установку на демонстрацию максимального результата, мобилизационную готовность к спортивной борьбе. Тренированность принято связывать в большей степени с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов. Как правило, общую и специальную тренированность [41].

Основным способом подготовки атлетов по ушу-саньда служат физические упражнения, сгруппированных по значимости в системе подготовки атлетов. Такой подход дает возможность наилучшим способом построить тренировочный процесс, из всего многообразия упражнений выбрать те, которые способствуют решению поставленных задач обучения на определенном этапе подготовки атлетов к соревновательной деятельности и постсоревновательному периоду.

Важнейшим звеном в структуре системы подготовки атлета являются спортивная тренировка и соревнования.

Спортивная тренировка как важная составная часть системы подготовки атлета представляет собой специализированный педагогический процесс, базирующийся на применении физических упражнений с целью улучшения различных качеств, возможностей, сторон подготовленности, обеспечивающих атлету достижение наивысших показателей в выбранном виде спорта [41].

Спортивная тренировка – это подготовка к соревновательной деятельности, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, педагогический процесс управления развитием атлета (его спортивным совершенствованием) [25]. В содержание спортивной тренировки входят все основные стороны подготовки атлета: физическая, техническая, тактическая и специальная психическая. Эффект систематической тренировки преобразуется в приобретении и улучшения уровня тренированности атлета. Она составляет основу его подготовленности к спортивным достижениям [32].

Подготовку атлетов по ушу-саньда делят на 6 составляющих:

- Теоретическую. Главная часть тренировочного процесса, в ходе которого учащиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, анатомии, физиологии, психологии спорта, теории и методике ушу-саньда (лекции, наблюдения, просмотр записей и др.). Данные знания атлетам ушу-саньда помогают активнее усваивать учебный материал, полноценное использование техники и тактики во время соревнований [7].
- Физическую. Ушу – саньда – уникальное боевое искусство, предъявляющие высокие требования к тактико-техническим способностям атлетов и его функциональным возможностям. Поединок (бой), длится 2 минуты по 3 раунда с перерывом в 1 минуты между раундами, оснащен множеством технических приемов – атак и контратак, внезапных, скоростных

перемещений, прыжков, подсечек, бросков разной амплитуды, падений, защитных действий. Что требует от атлетов всестороннего развития физических качеств. Совершенное овладение технико-тактических возможностей может быть при соответствующем уровне развития общих и специальных качеств атлетов по ушу-саньда в процессе физической подготовки [16].

- Техническую. К ней относятся овладение атлетами основных технических приемов: атак, контратак, защиты, подсечек и бросков, обеспечение надежности выполнения приемов в тренировках и на соревнованиях по ушу-саньда. В процесс подготовки учащихся внедряется подготовительные, подводящие упражнения, отработка техники выполнения специфических упражнений данного вида спорта [34].
- Тактическую. Умение вовремя организовать свои действия с учетом действий спарринг-партнеров (оппонентов). Тактическая подготовка атлетов по ушу-саньда в тренировочном процессе, включает: развитие необходимых способностей и качеств, овладение и совершенствование основных тактических действий, как индивидуальных, так и групповых, формирование творческих умений учащихся [35].
- Игровую. Умение вести спортивную борьбу и добиваться успеха на соревнованиях – искусство, необходимое овладевать и нуждающиеся в постоянном совершенствовании. В процессе игровых тренировок с помощью увеличения работоспособностей учащихся при дальнейшем повышении тренировочной нагрузки, достижения стабильности тактических навыков в сложных условиях соревновательной деятельности. Сочетание специальных подвижных игр с элементами единоборств позволяют быстрому обучению технико-тактической подготовки

атлетов, созданию конкретности, сплочение команды. Разнообразие технических действий в играх позволяет правильно и максимально быстро довести девушек до умения ведения поединка (боя) и развития тактического мышления [52].

- Психологическую. Данная подготовка направлена на воспитание волевых и моральных качеств учащихся, на приспособление его к быстро меняющимся условиям соревнований. В наше время при одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки атлетов победу одерживает тот, кто готов больше психологически к поединку. Поэтому психологическую подготовку мы рассмотрим подробнее [7].

Таблица 1. Методы обучения и тренировки атлетов в ушу-саньда

Словесный метод	Наглядный метод	Практический метод	
Рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности обучающихся, все чаще применяются специальные термины, характерные для ушу-саньда.	Это, прежде всего показ, который может осуществлять сам тренер или ассистент.	Методы, направленные на освоение спортивной техники.	Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

В планировании подготовки, в оценке готовности атлетов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и атлеты постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

\*\*\*

Завершая п.1.2. «Проблема подготовки атлетов к соревнованиям» мы делаем следующий вывод, современный спорт — это не только большие физические нагрузки на организм атлета в ходе тренировочного процесса и во время соревновательной деятельности, но и высокая психическая напряженность, усталость, стресс. Нередко девушки атлеты попадают в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым.

### **1.3. Психологическая подготовка девушек с возрастными особенностями эмоциональной устойчивости 15-17 лет**

Как и все люди, атлеты подвержены различным страхам. Атлеты значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие. Успех, достигаемый ими, можно точно измерить в метрах, очках, секундах, в занятых местах, выигрышах и проигрышах и т.п.

Главным предметом психофизиологии является взаимосвязь психических и физиологических функций организма атлета. Для представителей ушу-саньда принципиальное значение имеют такие категории, как внутренняя и внешняя сила, сознание, восприятие, память, внимание и другие.

Психология тренировочного процесса начинается с определения общих требований, индивидуальных норм и особенностей. Из этого следует, что

психологические знания и проникновение в существо вопроса больше требуется, когда спортивное достижение проблематично.

Психология спорта завоевала прочные позиции в спорте высших достижений, особенно, где речь идет об оптимизации результатов, совершенствовании спортивного мастерства и обеспечении лучших условий соревнований и тренировок [8].

Тренировка будет тем успешнее, чем лучше педагогу будут известны нежелательные, лимитирующие факторы, чем лучше он будет уметь с ними бороться и чем в большей степени сможет пользоваться средствами, облегчающими тренировочный процесс. Психология в спорте высших достижений часто выступает как инструмент планирования [21].

Педагог должен обладать всесторонними знаниями в области психологии спорта (образование педагога физической культуры и спорта, курсы повышения квалификации, семинары и сборы по спорту), для составления плана тренировочных занятий, прежде всего, необходимо установить наиболее значимые индивидуальные и социальные факторы атлетов.

В соответствии с этим мероприятия во время тренировочного периода должны подвергаться изменениям так, чтобы изменялся и план соревнований, чтобы стабилизация результатов происходила на высоком психофизиологическом уровне. Это достигается посредством психологического и психомоторного контроля [30]. Целенаправленная подготовка к соревнованиям может начинаться именно тогда, когда процесс тренировки получил подобное психологическое развитие.

Таблица 2. Процесс психологической подготовки атлетов [45].

Процесс психологической подготовки
Подготовка и повышение квалификации педагога

<p>Планирование тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психодиагностика</li> <li>2. Выводы</li> <li>3. Адаптация к тренировочному процессу</li> <li>4. Разработка тренировочного плана</li> </ol>
<p>Переходный период:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психическое восстановление</li> <li>2. Тренировка на расслабление</li> </ol>
<p>Период подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общий подготовительный период</li> <li>2. Специальный подготовительный период</li> <li>3. Контроль за развитием</li> </ol>
<p>Предстартовый период:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за психологическим состоянием</li> <li>2. Релаксация и стабилизация</li> <li>3. Конкретная предстартовая подготовка</li> </ol>
<p>Период соревнований и послесоревновательный период:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стабилизация перед важными соревнованиями</li> <li>2. Тренерская работа</li> <li>3. Контролирование побед и поражений</li> </ol>

Психологическая подготовка девушек 15-17 лет в ушу-саньда – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психологических возможностей человека эффективно действовать против любого противника в условия поединка, регламентированные правилами соревнований.

Основные задачи психологической подготовки девушек 15-17 лет в ушу:

- формировать морально-волевые черты личности;

- повышать уровень развития психологических качеств, определяющих эффективность ведения боя в соревновательных условиях;
- компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества);
- управлять тренированностью девушек, занимающихся ушу-саньда, воздействием на ее психическую сферу;
- способствовать совершенствованию психических процессов — специализированных восприятий, представлений, внимания, памяти, мышления и других, важных для достижения высшего уровня технико-тактического мастерства;
- создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований;
- развивать умения управлять своими психическими состояниями и в экстремальных условиях деятельности;
- способствовать выработке знаний о предстоящих соревнованиях;
- создавать положительную «психологическую атмосферу» в коллективах атлетов.

Психологическая подготовка девушек 15-17 лет в ушу-саньда распадается на два самостоятельных подраздела: общую подготовку и подготовку непосредственно к профессионально-прикладной деятельности [45].

Психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психологических качеств и свойств личности девушек, занимающихся ушу-саньда, которые позволяют ей непрерывно совершенствовать свое мастерство [46]. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех

методов и средств тренировки, но с использованием специальных психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка к профессионально-прикладной деятельности заключается в проведении девушками к определенному ответственному заданию в оптимальной форме по психологическим признакам. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства (направленное изменение содержания представлений, внушение и самовнушение, психорегулирующая тренировка, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.п.) [55].

Таблица 3. Виды психологической подготовки атлетов [44].

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Страхи и опасения атлетов можно квалифицировать на несколько категорий:

- личные опасения о результате соревнований;
- социальные последствия результата соревнований;
- боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогические страхи, связанные с физиологическим состоянием организма атлета;
- страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Выяснить тревожность атлета не всегда легкая задача, так как редко когда он может прямо сказать тренеру, что он боится.

В отечественной возрастной психологии возраст старшего школьника (10-11 классы, 15-17 лет) принято относить к ранней юности. В этом возрасте обретает значимость для личности старшеклассников неоднородность их социального положения [38].

В общении со сверстниками у девушек формируется основное новообразование подросткового возраста – самосознание. По советскому психологу Выготскому Л.С. сознанием - социальное сознание, перенесенное внутрь [18]. Происходит становление нового уровня самосознания, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права.

Подросток девушка начинает отвергать свою принадлежность к детям, стремится быть взрослым, но полноценной взрослости не наступает.

В отношениях с взрослыми она занимает неравноправное положение, которое заключается в необходимости послушания, отношения же со сверстниками начинают строиться на нормах взрослого равенства. В данный период девушка стремится найти свое место в обществе. Личностное общение со сверстниками выступает ведущей деятельностью, во время которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей [36].

Подростковый возраст девушек является кризисным периодом для эмоционального развития. Развитие эмоциональной компетентности в подростковом возрасте обусловлено явной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации [30].

Говоря о возрастных особенностях эмоциональной устойчивости, необходимо отметить, что эмоциональная неустойчивость характерна для периодов возрастного кризиса. В этот период на особенности поведения оказывает влияние половое развитие и физиологическое развитие, что обуславливает его поведенческие реакции на жизненные ситуации.

Поведение девушек несет непредсказуемый и противоречивый характер. Для данного возраста характерны следующие моменты: импульсивность, осознанное сопереживание за эмоции другого человека, самоуверенность, сменяющаяся неуверенностью в себе, ранимость, цинизм.

При попытке окружающих ущемить самолюбие подростка, возникают наиболее бурные реакции, что и объясняет противоречивость их поведения [30].

В данный период переживания девушек становятся глубже, круг явлений, интересующих их расширяется, следовательно, это становится основой для появления у них максимально широкого спектра эмоций, происходит повышение влияния эмоций в жизни девушек [36].

Одним из главных аспектов проявления эмоциональной устойчивости является способность адекватно противостоять фрустрации – состояние человека, возникшее при невозможности удовлетворении потребности, в том числе и в неблагоприятной ситуации общения. Именно фрустрация, когда человек не может получить того, чего желает, вызывает увеличение уровня тревожности, агрессивности, проявления неуверенности в себе, страх неудачи на соревнованиях [33].

\*\*\*

Завершая п.1.3. «Психологическая подготовка девушек с возрастными особенностями эмоциональной устойчивости 15-17 лет» мы делаем следующий вывод, возрастные требования к соревновательной деятельности у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда вызывают необходимость повышению уровня психологической подготовки. На соревнованиях часто принимают участие атлетов, имеющие одинаковую техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся идентичной тактики ведения поединка (боя). В сложных условиях спортивной высокой конкуренции нередко решающую роль играет уровень эмоциональной устойчивости и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда беспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а атлеты, не входящие в число фаворитов, во многом благодаря предельной мобилизации эмоций добивались выдающихся результатов в чемпионатах Европы, Мира, на Олимпийских играх [19].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Настоящее исследование и экспериментальная работа осуществлялась нами в 5 этапов с сентября 2017 по май 2019 года в г. Красноярске.

**1 этап** – на этом этапе нашей работы нами осуществлялось изучение, подбор и анализ литературных источников, касающихся проблем эффективности соревновательной деятельности атлетов, подготовки их к соревнованиям; изучению средств и методов подготовки девушек в ушу. Подвергнута анализу литература по психологии спорта и эмоционального интеллекта. За период обучения нами было собрано и проанализировано 56 литературных источников. Подбор испытуемых, уточнение их тактического амплуа. Анализ программы Г.Н. Музрукова «Единая всероссийская программа занятий ушу», г. Москва, 1998г., а также программы физкультурно-спортивной направленности «ушу» М.В.Натурального, г. Красноярск, 2017г.

**2 этап** – в период с октября по декабрь 2017 года нами было проведено психодиагностическое тестирование. В тестировании приняли участие 50 девушек респондентов 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда для дальнейшего совершенствования методики подготовки к соревнованиям. У 54% опрошенных тренировочный стаж составляет 4-7 лет, 34% - до 4 лет, 12% - 7-10 лет. Тестирование было направлено на выявление уровня эмоционального интеллекта (EQ) у девушек по методики американского психолога Н.Холла.

**3 этап** – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с января по май 2018 года. В наблюдении приняли участие девушки 15-17 лет практикующие ушу. Нами было просмотрено и изучено 150 боев (поединков) в процессе

соревновательной деятельности от зонального уровня до первенства мира. Педагогическое наблюдение было направлено на определение эффективности соревновательной деятельности как значение результативности. Разработка на основе полученных данных методике по подготовке девушек разных тактических амплуа к соревнованиям и методические рекомендации тренерам по ушу.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 50 девушек, занимающихся ушу-саньда в возрасте 15-17 лет, эксперимент проходил в течение 6 месяцев с ноября 2018 по май 2019гг. Педагогический эксперимент проводился в общественной спортивной федерации «Федерация ушу России» г. Москва и в Красноярской региональной общественной организации «Сибирская федерация ушу» г. Красноярске. Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 25 человек. Контрольная группа продолжала заниматься согласно программе подготовки для групп спортивного совершенствования. В экспериментальной группе тренировки проводились по разработанной нами методике, в которой учитывался уровень эмоционального интеллекта и тактического амплуа атлета. Это были тренировки, специально подобранные по технико-тактическому амплуа девушек, выполняемых с различной степенью сложности за определенный промежуток времени или определенное количество серий для совершенствования технико-тактических приемов. В течение педагогического эксперимента каждая девушка принимала участие в соревнованиях различного уровня. Поединки (бои) девушек фиксировались и тщательно проанализирована их эффективность. Сравнительные результаты психодиагностического тестирования и эффективности атакующих и защитных действий на соревнованиях были проведены после окончания педагогического эксперимента. Показатели сравнения представлены на рисунках 22-28.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

## 2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в педагогическом исследовании, нами был применен комплекс методов, обеспечивающих полную информацию и объективность.

**Анализ литературных источников** – этот метод применялся нами для исследования проблем психологического состояния и эффективности соревновательной деятельности в ушу. В результате проведения анализа литературных источников по теме «тренировочный процесс подготовки девушек к соревнованиям по ушу» нами были рассмотрены следующие вопросы: «характеристика и структура соревновательной деятельности в ушу», «эффективность соревновательной деятельности», «психологическая подготовка».

**Тестирование** – инструмент педагогического исследования, процесс и метод психологической диагностики по методике Н.Холла. Нами психодиагностическое тестирование проводилось с целью выявления уровня эмоционального интеллекта (EQ) у девушек.

Н. Холл предложил данную методику для выявления основных способностей понимания отношений личности, которые можно репрезентовать в эмоциональной сфере, а также способности управления эмоциями на основе принятия решений (методика EQ). Состоит 5 шкал и содержит в себе 30 утверждений:

- шкала эмоциональной осведомленности — это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций;
- шкала управления своими эмоциями - эмоциональной отходчивости, эмоциональной гибкости, произвольное управление своими эмоциями;
- шкала самомотивации - способность произвольно управлять своим эмоциональным состоянием;
- шкала эмпатии - понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку;
- шкала распознавания эмоций других людей - иметь влияние на эмоциональное состояние окружающих людей.

Каждое утверждение предполагает ответ по 6-балльной шкале: от -3, что означает «полностью не согласен» до +3, что означает «полностью согласен».

**Педагогическое наблюдение** - метод, целенаправленного восприятия, анализа и оценки метода организации тренировочного и соревновательного процесса для получения конкретных фактических данных без вмешательства исследования в ходе этого процесса. Педагогическое наблюдение, носит созерцательный, пассивный характер, имеет конкретный объект наблюдения, наличие специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и проверку результатов наблюдения.

Наше педагогическое наблюдение было тематическим, направлено на поведение испытуемых, их психическом состоянии на соревновательной деятельности. Наблюдение имело четкую разработанную программу и технику фиксирования результатов (основное). Наблюдение проводилось с помощью помощников (опосредованное), которые фиксировали абсолютно

все действия девушек атлетов во время боя (поединка). Наблюдение проводилось нами по возможности современной видеотехники: видео боев и прямые трансляции (не включенное), мы не принимали личного участия на соревнованиях, причем тренера и сами испытуемые знали, что за ними наблюдают со стороны (открытое). Мы проводили педагогическое наблюдение от начала и до конца каждого поединка, (непрерывное), что позволило проследить развитие явления от начала до конца. У нас сложилось целостное представление об эффективности каждой девушки атлета, что повысило достоверность наших результатов.

Данный метод применялся для изучения эффективности соревновательной деятельности девушек 15-17 лет по ушу в условиях соревнований. Нами было проанализировано более 150 боев (поединков). Экспериментатор фиксировал выполнение всех тактических элементов боя (поединка), то есть объектом наблюдения стали элементы техники выполнения движений.

**Педагогический эксперимент** – специальная организация педагогической деятельности с целью проверки и обоснования заранее разработанной теоретической методики подготовки девушек 15-17 лет к соревновательной деятельности по ушу.

Нами был разработан комплекс упражнений и тренировочных заданий с учетом тактических амплуа девушек. Наш эксперимент, был последовательным, так как после внедрения в педагогический процесс подготовки девушек к соревнованиям нашей методики, мы доказали гипотезу путем сопоставления его с эффективностью педагогического процесса до ее введения.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Расчет среднего арифметического значения признака ( $\bar{O}$ )

Расчет стандартного отклонения ( $\sigma_x$ )

Расчет коэффициента вариации (V)

Расчет достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

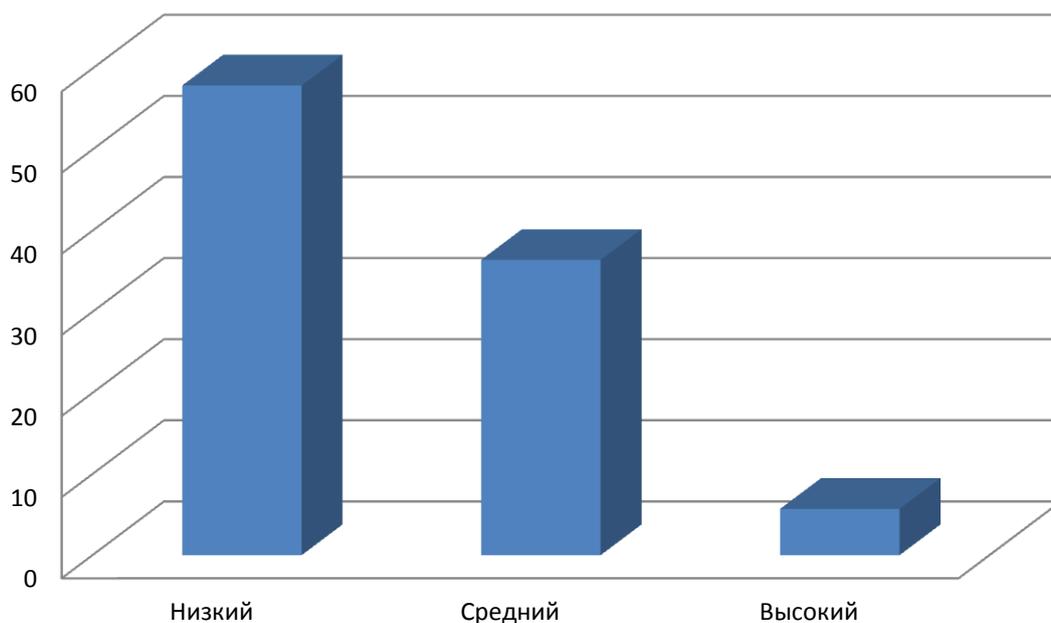
## **ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТК СОРЕВНОВАНИЯМ ПО УШУ С УЧЕТОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

### **3.1. Психодиагностика уровня эмоционально устойчивости девушек 15-17 лет в ушу для совершенствования методики подготовки к соревнованиям**

Эмоциональный интеллект – способность индивида определять, управлять и распознавать эмоции, как свои собственные, так и эмоции других людей, а также использовать знания об эмоциях во взаимоотношениях с окружающими и управлением поведения.

До начала эксперимента у всех респондентов был определен уровень эмоционального интеллекта в состоянии относительного покоя. В результате все испытуемые были разделены на три группы: с низким уровнем, со средним и с высоким уровнем эмоционального интеллекта. Следующий раз мы проводили психодиагностическое тестирование респондентов (предварительно разбив их на экспериментальную и контрольную группы) непосредственно перед соревнованиями по методике Н.Холла оценки «эмоционального интеллекта» (EQ).

По результатам тестирования определяется интегративный уровень эмоционального интеллекта (рис. 19), а также уровни парциального эмоционального интеллекта (рис. 20). Объем выборки n=50.



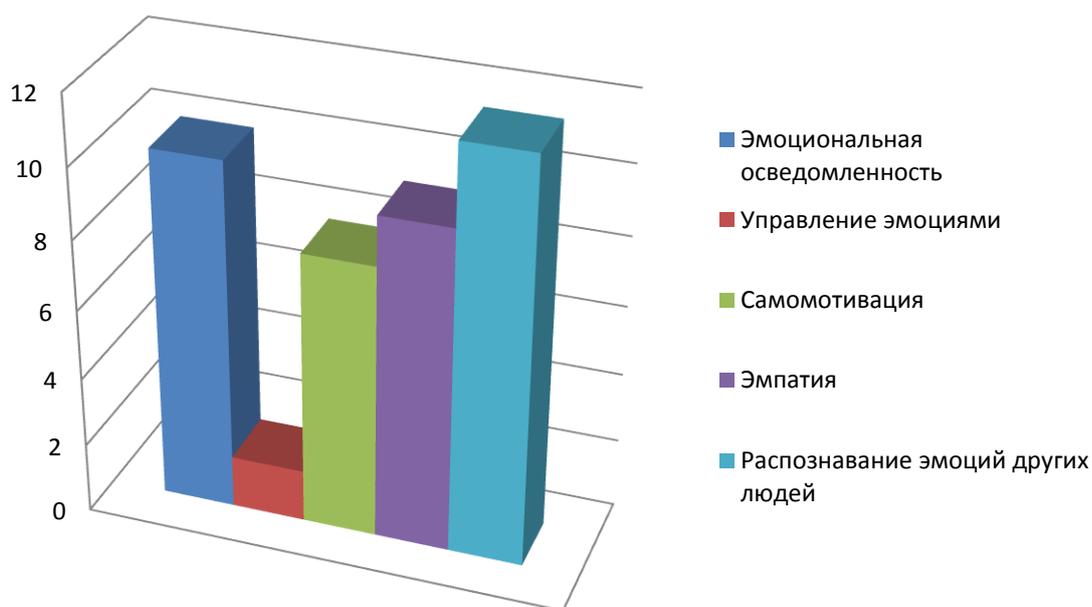
*Рисунок 19 – Уровень эмоционального интеллекта (EQ) у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда (%)*

Результаты психодиагностического тестирования показали, что для большинства девушек, занимающихся ушу-саньда (57,9 %) свойственен низкий уровень эмоционального интеллекта, такие девушки недооценивают значение эмоциональной сферы, они испытывают трудности в области контроля над собственными эмоциями, резкими перепадами настроения, установлением их причины. Таким девушкам свойственна низкая самооценка, постоянная безосновательное чувство вины. В профессиональной спортивной деятельности – это приводит к трудностям с установлением контакта с тренером, товарищам по команде. Такие девушки быстрее эмоционально выгорают, что способствует быстрейшему окончанию профессиональной спортивной карьере [10].

Девушки со средний уровень эмоционального интеллекта (36,4 %) способны управлять и анализировать причины и последствия собственных эмоциональных состояний, не испытывают трудностей с распознаванием эмоций других людей. Такие девушки умеют предотвратить негативные эмоции соперников на соревнованиях. Все это в совокупности положительно

влияет на профессиональную спортивную деятельность девушек и повышению эффективности спортивных результатов.

Девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта (5,7 %) способны контролировать и управлять собственными эмоциями, демонстрировать нужные эмоции в различных тренировочных и соревновательных ситуациях. Видеть, анализировать эмоции и чувства тренера, соперников, товарищей по команде способствует максимальной эффективности профессиональной спортивной деятельности и высоких спортивных результатов на соревнованиях. Контроль над эмоциями важнейшее качество атлета.



*Рисунок 20* – Результаты опроса по определению уровня эмоционального интеллекта (EQ) девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда

Наиболее развитой составляющей эмоционального интеллекта у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда является «распознавание эмоций других людей» (11,6 баллов) и «эмоциональная осведомленность» (10,1 баллов) имеют средний уровень развития этих характеристик, это свидетельствует, что девушки имеют некоторые знания, которые помогают

понимать, анализировать и распознавать собственные эмоциональные состояния и эмоции других людей. Девушки не всегда точно могут идентифицировать как свои, так и эмоции других людей.

Результаты, полученные по шкале «эмпатия» (9, 3 балла) имеет так же средний уровень развития. Девушки не способны к сопереживанию к товарищам по команде и соперникам. Не умеют слушать и слышать тренера, допускаю технические ошибки, частичная утрата способности ориентироваться в тактической манере ведения поединка (боя), что плохо влияет на профессиональный результат на соревнованиях.

Менее всего у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда выражены характеристики «самотивация» (7, 9 баллов) и «управление эмоциями» (1,5 баллов). Низкий уровень развития данных характеристик свидетельствует о затруднениях и сложностях внутренней мотивации к управлению собственными эмоциями, потребность к совершенствованию навыков самоконтроля, дисбалансе самоконтроля эмоциональной сферы, об эмоциональной устойчивости, что негативно сказывается на процессе межличностного взаимодействия.

Итак, проанализировав полученные результаты, по психодиагностическому тестированию по методике Н.Холла, мы отмечаем, что большая часть девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, принимающая участие в нашем исследовании, характерен низкий уровень эмоционального интеллекта. Наибольшее развитие получили такие составляющие эмоционального интеллекта, как «распознавание эмоций других людей», «эмоциональная осведомленность», «эмпатия». Показатели «самотивация» и «управление эмоциями» выражены в наименьшей степени.

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что девушкам необходимо повышать уровень развития парциального эмоционального интеллекта, в частности «самотивация» и «управление

эмоциями». Здоровье эмоциональной сферы девушек, занимающихся ушу-санда напрямую влияет на эффективность и результативность профессиональной спортивной деятельности, предполагающей высокие эмоциональные нагрузки и постоянное взаимодействие с тренером, товарищами по команде, соперниками и другими людьми. У девушки со здоровой эмоциональной сферой не происходит деформации личности.

В таблицах 4 и 5 представлена эффективность технико-тактических содержания соревновательной деятельности. Объем выборки  $n=50$ . Наблюдение за атлетами выполнялось на соревнованиях различного масштаба – от Первенства Сибирского федерального округа до Первенства Европы.

Параллельно мы провели педагогические наблюдения соревновательной деятельности девушек 15-17 лет на различных уровнях соревнований по ушу – начиная от Первенства Сибирского федерального округа до Первенства Европы, в котором выявили статистические характеристики показателей активности технико-тактических действий.

Таблица 4. Статистические характеристики показателей активности технико-тактических действий на Первенстве Европы, г. Москва

/п	Показатели активности технико-тактических действий	Статистические характеристики		
		Расчет среднего арифметического значения признака ( $\bar{O}$ ).	Расчет стандартного отклонения ( $\sigma_x$ )	Расчет коэффициента вариации (V)
	Среднее количество ударов руками за раунд боя	65,3	$\pm 8,1$	12,4%
	Среднее количество ударов ногами за раунд	14,8	$\pm 3,9$	26,35%

	Среднее количество ударов ногами и руками за раунд боя	80,1	±8,95	11,17%
	Среднее количество боевых действий за раунд боя	24,7	±4,97	20,12%

Таблица 5. Статистические характеристики показателей активности технико-тактических действий на Всероссийских соревнованиях, г.Москва

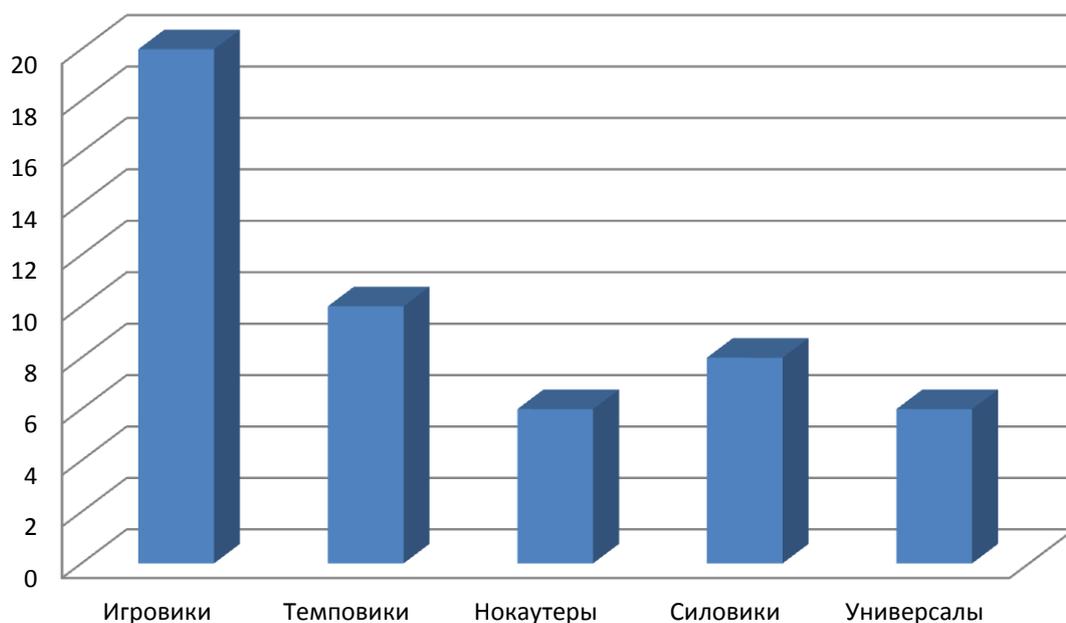
/п	Показатели активности технико-тактических действий	Статистические характеристики		
		Расчет среднего арифметического значения признака ( $\bar{O}$ ).	Расчет стандартного отклонения ( $\sigma_x$ )	Расчет коэффициента вариации (V)
	Среднее количество ударов руками за раунд боя	45,4	±6,74	14,8%
	Среднее количество ударов ногами за раунд	12,8	±3,58	27,97%
	Среднее количество ударов ногами и руками за раунд боя	58,2	±7,63	13,1%
	Среднее количество боевых действий за раунд боя	28,7	±5,36	18,67%

Сравнительно низкие коэффициенты вариаций, полученные нами в результате педагогического наблюдения на соревнованиях за девушками, дают сделать следующие выводы, показатели эффективности технико-

тактических действий девушек во время поединков (боев) идентичны. Стандартное отклонение показывает, собственно, что разброс, например, число ударов руками равно  $\pm 8,1$  и ударов ногами равно  $\pm 8,95$  за раунд, очень маленькое. Это касается и других технико-тактических характеристик девушек во время поединка (боя). Таким образом, с переходом из юношеской категории во взрослую категорию ведение поединков (боев) становится похожим друг на друга и более интенсивным. Показатель эффективности, определяется в конкретных средних цифрах и низком отклонении от них (для этих показателей), что свойственно девушка в данной возрастной категории. Поэтому, для эффективности и результативности соревнований нужно увеличивать активность девушек во время поединков (боев), демонстрировать плотность технико-тактических действий и амплуа.

Девушки 15-17 лет на соревнованиях по ушу-саньда не слушали подсказки тренеров, тем самым допускали технические и тактические ошибки ведения поединков (боев), что сказывалось на эффективности и результативности соревновательной деятельности. Так же неумение пользоваться своим тактическим амплуа. Волнение и мандраж перед поединками (боями) основная причина неудачного результата соревнований.

На основе анализа педагогического наблюдения все атлеты были разделены на пять подгрупп тактического амплуа. У двадцати девушек атлетов тактическое амплуа – игровики, десяти – темповики, восемь – силовики, по шесть – нокаутеры и универсалы соответственно (рис. 5). Объем выборки  $n=50$ .



*Рисунок 21 – Тактические амплуа девушек 15-17 лет в ушу*

Наиболее развито технико-тактическое амплуа у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда – «игровики», такие атлеты применяют тактику обыгрывания. Они предпочитают атаковать со средней и дальней дистанции и немедленно отходить от соперника на ту же дистанции. Девушки данного амплуа маневрируют и дезориентируют соперников, быстро и легко перемещаются в разных направлениях и меняют постоянно дистанцию. Сочетание коронных действий и легких шлепковых ударов с неожиданными и скоростными атаками, приводят к резким изменениям темпа ведения поединка (боя). Если девушки не успевают вовремя уйти от атак или контракта соперника, то применяются защитные уклоны, нырки и подставки, «клинч», быстрые ответные контратаки, встречные опережающие удары.

Основной тактической задачей девушек «темповиков» - навязывание сопернику несвойственный ему темп. Девушки активно идут на сближение с соперником, действуют в быстром темпе сериями ударов на средней и ближней дистанции, стараясь выиграть поединок (бой) за счет большего количества нанесенных ударов, достигших до соперника. Темп в раундах предлагается о высокого, непосильного для соперника, постепенно снижая

его к третьему раунду или, наоборот, увеличивая от раунда к раунду темп поединка (боя).

Тактические амплуа «нокаутеры» и «силовики» стремятся выиграть поединок (бой) с помощью арсенала в один и несколько мощных ударов, применяемые в атакующей или контратакующей форме. Такие девушки работают вторым номером, выжидают, но всегда активно создают необходимую ситуацию и благоприятный момент для нанесения нокдауна (потрясение соперника, после которого они в силах продолжать поединок) или нокаута (окончательное добивание соперника, досрочная победа в поединке).

Тактика девушек «универсалы», комбинационный стиль ведения поединка (боя), очень многогранна. Девушки умею действовать на всех дистанциях, во всех боксерских стойках, маневрируют – выигрывают поединок (бой) за счет преимущества в очках. Преимущество данного технико-тактического амплуа – противостояние любому виду тактик, атак, контратак и защит, возникающие в ходе поединка (боя).

При совершенствовании методики эффективности соревновательной деятельности девушек 15-17 лет по ушу учитывался их исходный уровень эмоциональной осведомленности, управления эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей.

\*\*\*

Завершая п.3.1. «Психодиагностика уровня эмоционально устойчивости девушек 15-17 лет в ушу для совершенствования методики подготовки к соревнованиям» мы делаем следующие выводы, девушкам необходимо повышать уровень развития эмоциональных способностей, в частности, способности управлять собственными эмоциями, а также идентифицировать эмоциональные состояния других людей. Здоровье эмоциональной сферы атлетов напрямую сказывается на успешности их

профессиональной деятельности, предполагающей высокие эмоциональные нагрузки и постоянное взаимодействие с другими людьми, в том числе препятствует возникновению профессиональных деформаций личности.

### **3.2. Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу с учетом технико-тактическим амплуа**

На основании вышеизложенного разработана и научно обоснована методика подготовки девушек 15-17 лет по ушу, которая совмещает в себе различные виды предсоревновательной и соревновательной деятельности и обеспечивает целостность, гармоничность и поступательность процесса подготовки к соревнованиям:

1. Утреннее тренировочное занятие в день соревнований, направленное на закрепление теоретических и практических навыков, знаний об оснащенности сопернике технико-тактических характеристик;
2. Разминка, состоящая из беговых упражнений, игровые спарринги индивидуально-типовых манер ведения боя;
3. Беседа с тренером относительно разбора соперника по сильным и слабым сторонам, определение тактико-технической готовности к поединку;
4. Перерывы между раундами в течение каждого спарринга;
5. Тренировка по технико-тактическим амплуа, выполняемых с различной степенью сложности, за раунд (определенный промежуток времени) или количество нанесенных и блокирующих серий для совершенствования технико-тактических функций, уровня эмоциональной устойчивости атлета и темпа выполнения технических приемов в процессе тренировочных занятий в предсоревновательном периоде к подготовке к соревнованиям девушек 15-17 лет.

При обосновании методики подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу мы основывались из собственных результатов, положений теорий психологических состояний, познавательных процессов, изложенных в трудах выдающихся ученых (Киселев Ю.Я., Крысько В.С., Лебедева Л.Н., Моросанова В.И. и многих других).

В качестве данного этапа многолетней подготовки атлетов был взят этап углубленной спортивной специализации из следующих понятий:

1. Отсутствие методики для подготовки атлетов на этом этапе;

2. На этом этапе у атлетов неперенным является стремление к достижению максимально высоким спортивным результатам, которые значительным образом влияют на сохранение определенного уровня психологического состояния. При подборе специальных упражнений мы опирались на положения ученых в практике физического воспитания по ушу и спортивной психологии, и полученные нами результаты. Структура и содержание тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям девушек определяется нижеизложенными пунктами:

- Соразмерность развития основных физических, нравственных, моральных и волевых качеств с целью качественного гармонического развития личности атлетов на каждом этапе многолетней тренировки.

- Прочный фундамент общей и специальной физической подготовленности с акцентом на увеличение скоростно-силового потенциала атлетов. Соблюдение этого пункта позволит, обеспечить тесную преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, средств и методов при переходе с одного этапа подготовки к другому. Плюс создание благоприятных условий для развития

тренированности женского организма в переходном периоде от юношеского к женскому.

– Направленность и характер нагрузок постепенно доводятся до высоких границ; строго соблюдая их вариантность. Реализация этого пункта связана с тем, что атлетов целесообразно приучать к выполнению больших доступных тренировочных и спортивных нагрузок. Большая пластичность организма девушек к смене нагрузок, значительная выносливость в целом позволяют, уменьшая объем, увеличивать интенсивность тренировочного процесса. Создание творческих форм, позволяя судить о рациональном планировании и проведении тренировочных занятий, благодаря повышению контрастности и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.

Особенностью проведения тренировочного процесса в экспериментальной группе являлось направленность процесса подготовки к соревнованиям на выполнении всех вышеперечисленным пунктах.

Таблица 6. Подготовка атлетов по техника-тактическому амплуа

Технико-тактическое амплуа	Описание подготовки атлетов
Игровики	При подготовке атлетов данной группы делается акцент на тактические действия, основанные на очень активном передвижении (работа ног), длинных скоростных ударах руками, большое количество обманных движений (финтов), рваный ритм поединка и т.п.
Темповики	Акцент ставится на защитные действия, которые выполняются во время атаки и позволяют после защиты перехватывать инициативу у соперника. Огромное значение уделяется защитам корпусом (уклоны и нырки) с последующим продолжением атаки. Вырабатывается умение поддерживать высочайший темп поединка без снижения

	концентрации внимания на действиях соперника.
Нокаутеры	Делается акцент на опережающие встречные удары и их точность (пример техники российского боксера Константина Цзю), техника действий довольно проста, но требует высочайшего самообладания, хладнокровия и умения четко оценивать ситуацию, просчитывать действия соперника заранее.
Силовики	Ставка на жесткую блокировку атакующих действий соперника и мгновенный ответ. Тактика очень проста и неизысканная. Атлетов данного стиля на уровне спорта высоких достижений немного.
Универсалы	Характерно огромное разнообразие тактических и технических действий, отрабатываемых атлетом.

\*\*\*

Завершая п.3.2. «Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу с учетом технико-тактическим амплуа» в результате анализа существующих методик подготовки к соревнованиям, психодиагностическое тестирование девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда, по методики Н.Холла, практического состояния на сегодняшний момент в ушу мы разработали методику с учетом различных технико-тактических амплуа атлетов, уровня эмоционального интеллекта. Методика отличается от существующей программы подготовки девушек групп спортивного совершенствования данными пунктами:

- Учет тактического амплуа атлета;
- Учет уровня эмоционального интеллекта.

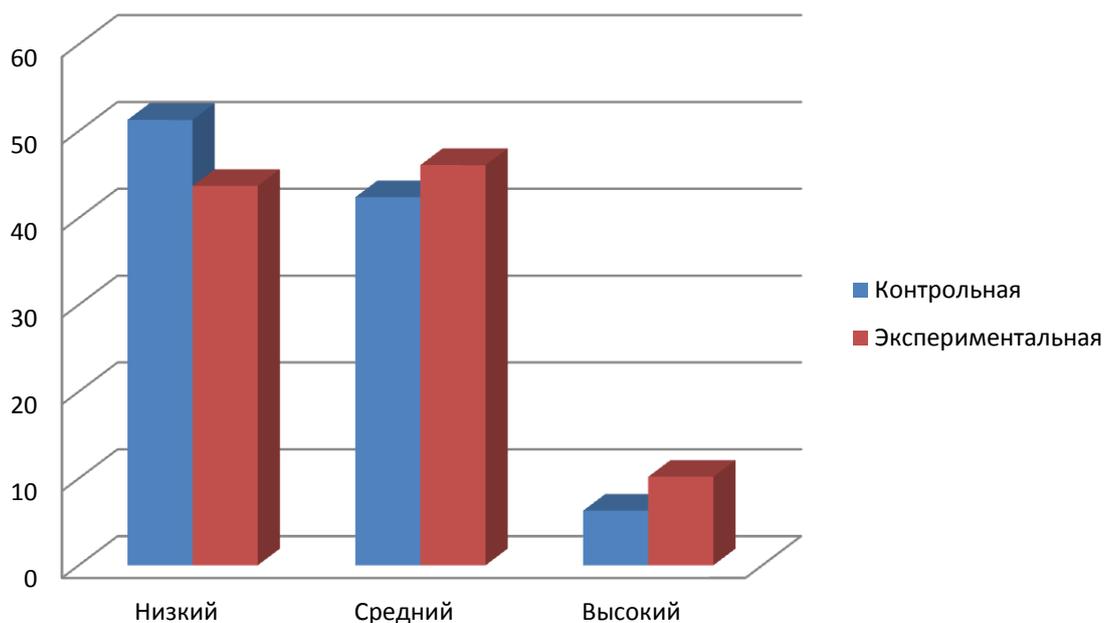
### **3.3. Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу с учетом эмоциональной устойчивости**

После внедрения в тренировочный процесс подготовки к соревнованиям девушек 15-17 лет по ушу разработанной нами методики, мы наблюдали за поединками (боями) девушек на соревнованиях с ноября 2018г по май 2019г.

Результаты эффективности поединков (боев) атлетов на соревнованиях после внедрения методики.

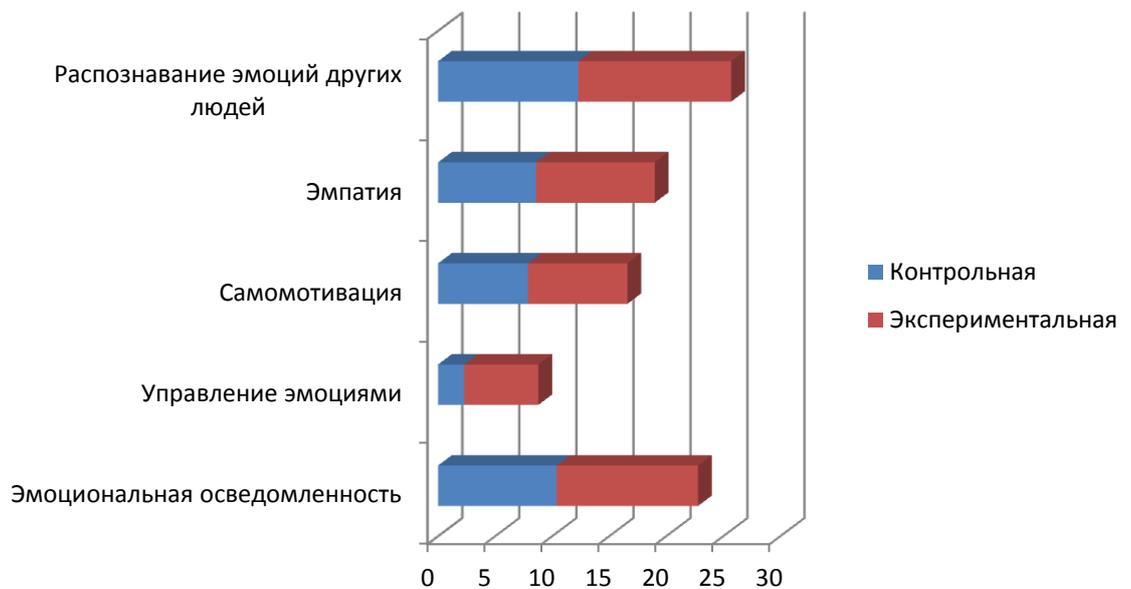
Повторное педагогическое наблюдения проводили на соревнованиях, показавшие, что эффективность соревновательной деятельности экспериментальной группы после внедрения методики улучшаются по сравнению с показателями контрольной группы. В начале педагогического эксперимента обе группы атлетов были одинаковы. Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.

По результатам повторного психодиагностического тестирования определяется интегративный уровень эмоционального интеллекта (рис. 22), а также уровни парциального эмоционального интеллекта (рис. 23). Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=25$ .



*Рисунок 22 – Уровень эмоционального интеллекта у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда после педагогического эксперимента (%)*

Результаты психодиагностического тестирования показали, что для большего количества девушек контрольной группы (51,3%) свойственен низкий уровень эмоционального интеллекта. В профессиональной спортивной деятельности такие девушки имеют трудности с установлением контакта с тренером, товарищам по команде. Они быстрее эмоционально выгорают, что способствует быстрейшему окончанию профессиональной спортивной карьеры. Средний уровень эмоционального интеллекта у 42,4 %, высокий - лишь у 6,3 % девушек в контрольной группе. В экспериментальной группе свойственен средний (46,1%) и высокий (10,2%) эмоциональные уровни. Такие девушки распознают, анализируют эмоции и чувства тренера, соперников, товарищей по команде, что способствует максимальной эффективности профессиональной спортивной деятельности и высоких спортивных результатов на соревнованиях. Низкий уровень эмоционального интеллекта в экспериментальной группе свойственно 43,7 % девушек.



*Рисунок 23* – Уровень парциального эмоционального интеллекта девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда после педагогического эксперимента

Наиболее развитой составляющей эмоционального интеллекта у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда в контрольной и экспериментальной группах является «распознавание эмоций других людей» (12,3 и 13,4 баллов соответственно) и «эмоциональная осведомленность» (10,4 и 12,4 баллов соответственно) имеют средний уровень развития этих характеристик. Но данные характеристик в экспериментальной группе стремятся к высокому уровню развития. Девушки уже имеют знания, которые помогают распознать, проанализировать собственные эмоциональные состояния и эмоции других людей. Девушки могут идентифицировать как свои, так и эмоции других людей.

Результаты, в контрольной и экспериментальной группах полученные по шкалам «эмпатия» (8,6 и 10,4 балла соответственно) и «самомотивация» (7,9 и 8,7 баллов соответственно) имеют так же средний уровень развития. Девушки не способны к сопереживанию к товарищам по команде и соперникам. Не умеют слушать и слышать тренера, допускаю технические

ошибки, частичная утрата способности ориентироваться в тактической манере ведения поединка (боя).

Менее всего у девушек 15-17 лет, занимающихся ушу-саньда в контрольной и экспериментальной группах выражена характеристика «управление эмоциями» (2,3 и 6,5 баллов соответственно). Низкий уровень развития данной характеристик свидетельствует о дисбалансе самоконтроля эмоциональной сферы, об эмоциональной устойчивости, что негативно сказывается на процессе межличностного взаимодействия.

Результативность соревновательной деятельности определяли в зависимости от технико-тактического амплуа с помощью подсчета эффективности атакующих и защитных действий девушек 15-17 лет на соревнованиях по ушу различного ранга (рис. 24 - 28).

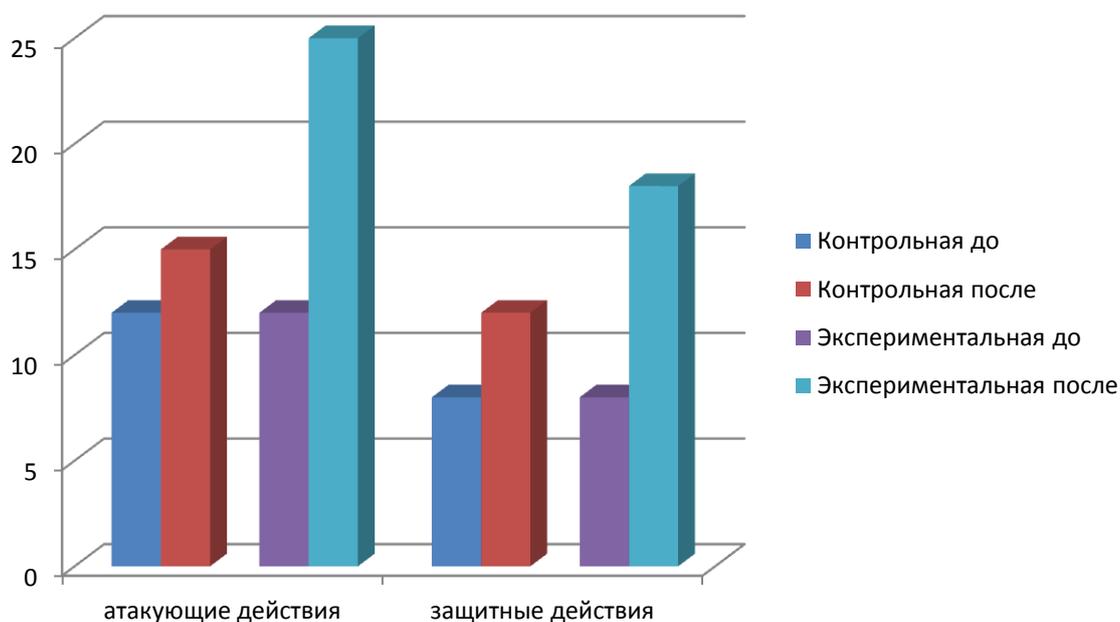
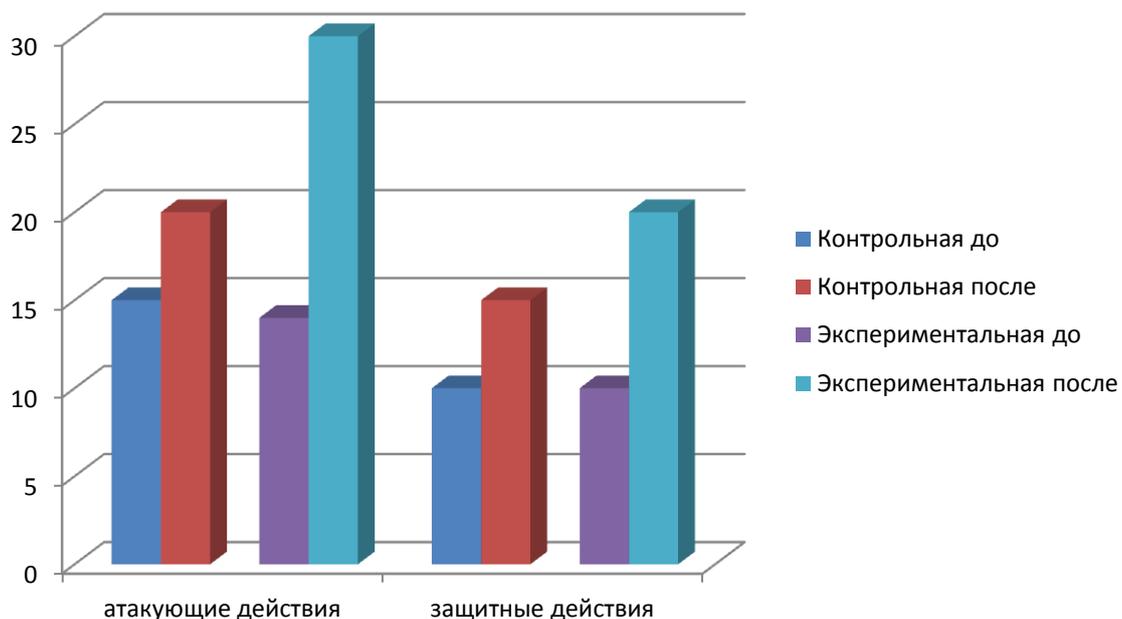


Рисунок 24 – Атакующие и защитные действия «игровиков» (% от общего количества действий)

Прирост эффективности атакующих и защитных действий за период педагогического эксперимента в контрольной группе составил 20% и 33% соответственно, в экспериментальной – 52% и 56%. Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=10$ . Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.



*Рисунок 25 – Атакующие и защитные действия «темповиков» (% от общего количества действий)*

Прирост эффективности атакующих действий за период педагогического эксперимента работы в контрольной группе составил 25%, в экспериментальной – 53%. Прирост эффективности защитных действий в контрольной группе – 33%, в экспериментальной – 50%. Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=5$ . Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.

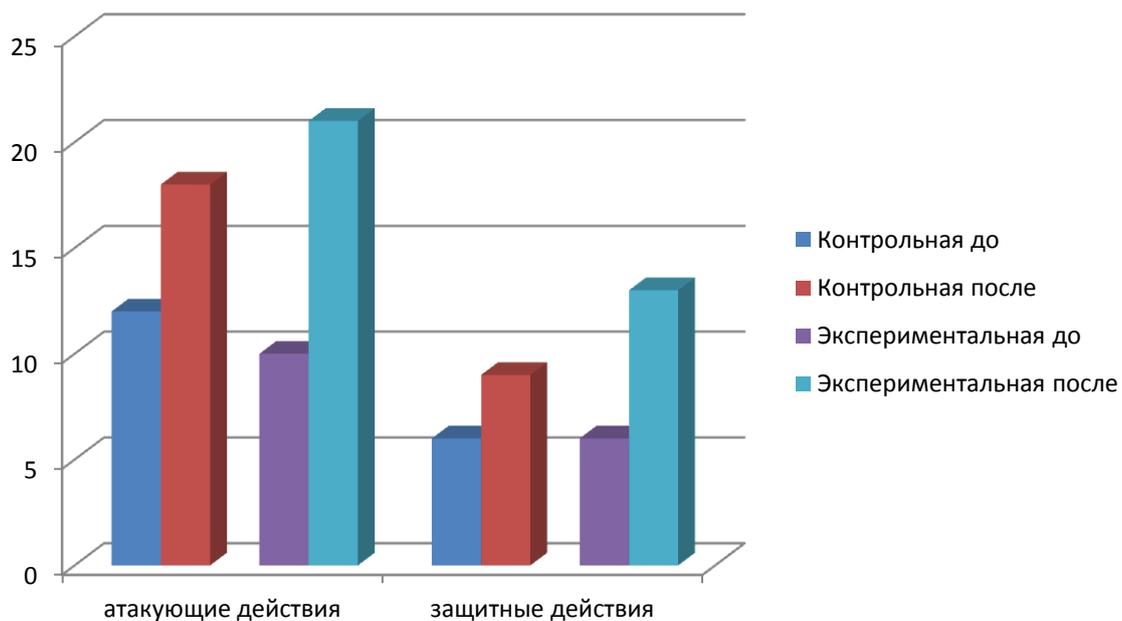


Рисунок 26 – Атакующие и защитные действия «нокаутеров» (% от общего количества действий)

Прирост эффективности атакующих действий за период педагогического эксперимента в контрольной группе составил 33%, в экспериментальной – 52%. Прирост эффективности защитных действий в контрольной группе – 33%, в экспериментальной – 53%. Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=3$ . Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.

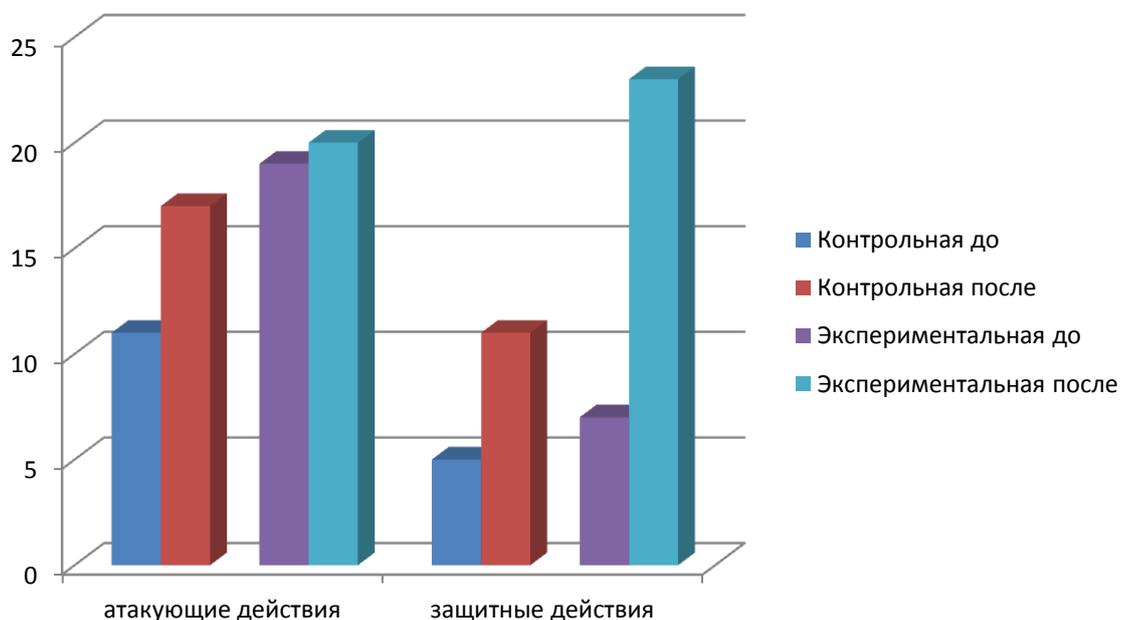


Рисунок 27 – Атакующие и защитные действия «силовики» (% от общего количества действий)

Прирост эффективности атакующих действий за период педагогического эксперимента в контрольной группе составил 35%, в экспериментальной – 50%. Прирост эффективности защитных действий в контрольной группе – 54%, в экспериментальной – 69%. Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=3$ . Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.

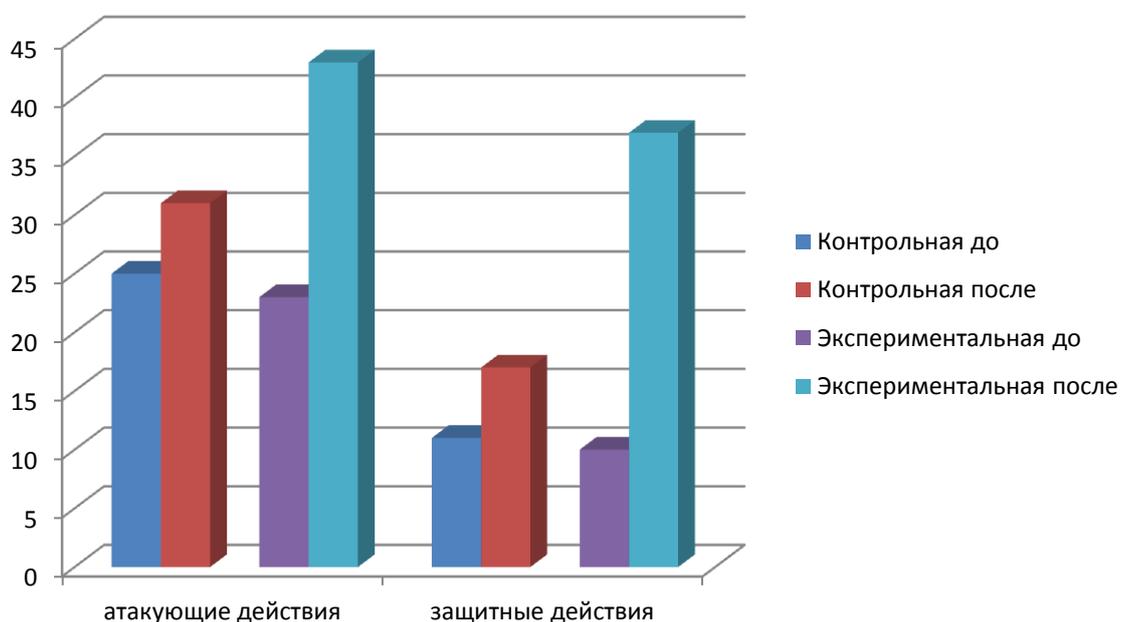


Рисунок 28 – Атакующие и защитные действия «универсалы» (% от общего количества действий)

Прирост эффективности атакующих действий за период педагогического эксперимента в контрольной группе составил 20%, в экспериментальной – 46%. Прирост эффективности защитных действий в контрольной группе – 35%, в экспериментальной – 72%. Объем выборки в контрольной и экспериментальной группах  $n=4$ . Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 по Т-критерию Стьюдента.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия. Положительная динамика в

контрольной группе обуславливается благодаря стабильным тренировкам в группе спортивного совершенствования. Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на технико-тактическое амплуа и эмоциональную устойчивость девушек, они стали допускать меньше технических ошибок и лучше справляться с техническими приемами по сравнению с девушками контрольной группы. Это отразилось в количестве занятых призовых мест на соревнованиях. Таким образом, предположение о том, что разработанная нами методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости является более эффективной по сравнению с существующей методикой подготовки групп спортивного совершенствования по ушу подтверждено.

\*\*\*

Завершая п.3.3. «Методика подготовки девушек 15-17 лет к соревнованиям по ушу с учетом эмоциональной устойчивости» мы делаем выводы:

Внушительные рекомендации тренера преобладают и помогают девушкам выиграть бой (поединок) или выполнить те действие, когда тренер выкрикивает в конкретный момент. Девушки, которые слушали тренера, меньше допускали технических ошибок и выполняли больше правильных движений и приемов.

В процессе исследования при наблюдении за атлетами выявили, что не все тренеры доверительно общаются с учениками, но если это происходит, то результат получается в соревновательной деятельности положительный.

Выявлено в педагогическом эксперименте, что девушки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях, чем девушки контрольной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном спорте высших достижений в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят атлеты, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, технической и тактической подготовки, все большую роль играет их психологическая подготовка, предстартовые состояния, эмоциональная устойчивость девушки.

Чем многообразнее знания атлета, чем совершенные отработаны навыки, и внимание уделяется психологической подготовке, тем легче приобрести необходимый соревновательный опыт. Это объясняется тем, что при многообразии знаний, совершенстве навыков и эмоциональной устойчивости, атлет быстрее может оценить реальную обстановку спортивной конкуренции [51].

Психодиагностическое тестирование по методике Н.Холла позволило выявить уровень эмоционального интеллекта у девушек 15-17 лет, уточнить слабые и сильные стороны парциального эмоционального интеллекта. Сохранение эмоциональной устойчивости могут помешать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревновательной деятельности, такие как, излишнее психическое возбуждение, активное противодействие соперников, действие судей и др. Мандраж, волнение, переживание (особое нервное состояние, реакция на стресс или усталость, проявляется в виде дрожи в руках, головокружения, нервозностью, заторможенностью реакций организм) нужно побороть и быть уверенным в своих действиях.

Педагогическое наблюдение позволило тщательнее выявить технико-тактические амплуа атлетов, разбив их на 5 подгрупп: «игровики», «темповики», «нокаутеры», «силовики», «универсалы». Так же отметить, что психологической подготовкой девушек уделяется малое количество времени в тренировочном процессе.

В экспериментальной группе для психологической беседы перед боями (поединками) на соревнованиях заранее проводили беседу с девушками, настраивая ее к встрече, чтобы она была бодра и уверенно выполняла свои технические действия, коронные приемы. В конце эксперимента наши девушки побороли страх, переживания во время трудных ситуациях во время боя (поединка), а в контрольной группе половина девушек с трудом настраивались на бой (поединок) и выходили на помост боксировали неуверенно. Тренер в контрольной группе этому фактору не уделял внимание.

Мы находили такие слова и аргументы, для убеждения девушек выйти и выиграть, чтоб атлет все время знал, нужно делать, как правильно настроить себя и свое внутреннее победное ощущение. В дальнейшем им будет легче настраивать самого себя на соревновательную деятельность, и они будут использовать свои сильные и избегать слабых сторон.

Девушки экспериментальной группы выполняли помимо обычно принятых, наши упражнения, которые давали возможность улучшить технико-тактическую подготовку амплуа и настроиться психологически на будущие соревнования. В педагогическом эксперименте выявлено, что атлеты экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях, чем девушки контрольной группы. В контрольной группе прирост контрольных испытаний не столь очевиден, но он существует. Выявлено в педагогическом эксперименте, что девушки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях, чем девушки контрольной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическая подготовка девушек 15-17 лет является важной частью тренировочного процесса и без нее бывают осложнения на соревнованиях.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаев, Н.В. Даосские истоки китайских ушу. Дао и даосизм в Китае. / Н.В. Абаев. М.: Главная редакция восточной литературы, 2002.- 130с.
2. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу / Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.:2003 .
3. Абиев, Р.Д. Организация занятий по ушу в начальных классах общеобразовательных школ / Р.Д. Абиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 61-62.
4. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С.141–149.
5. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: / Л.М. Аболин. - Казань, 1987. – 273 с.
6. Агеев, В.С. Тип объяснения причин неудачи и эффективность спортивной деятельности / В.С. Агеев, Т.Ф. Дубова, Ю.Я. Рыжонкин // Вестник МГУ, серия 14.- Психология, 1987.-№3.- С.43-49.
7. Алтанчулуу Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 160 с.
8. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб.: Изд. Речь СПб., 2006. 384 с.
9. Анастаси, А. Психологическое тестирование: в 2 т./ А. Анастаси. – М.: Педагогика, 1982. – 2 т.
10. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
11. Арзютов, Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 7-10.
12. Ашихмина О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: Дис. ... канд. психол. наук. М.: 2010. 256 с.
13. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте/ В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: 1986. – 239 с.
14. Большой толковый психологический словарь: учеб, пособие для вузов / Сост. А. Ребер. – М.: Вече Аст, 2000. – 554 с.
15. Брюс Ли. Комментарии о сущности боевых искусств. Джет Кун До. Редактор-составитель Джон Литтл «Феникс», Ростов н/Д. 2001. - 448 с.
16. Васильев О.С. О месте боевого искусства ушу в системе современного детского спорта / Васильев О.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 5-6.

- 17.Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
- 18.Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Собр. соч. в 6 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1982. 545 с.
- 19.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях, Москва физ 1981. – 111с.
- 20.Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Просвещение, 1981. – 331 с.
- 21.Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000.- 288 с.
- 22.Дегтерев, С.М. Методика преподавания физической культуры в учебных заведениях / С.М. Дегтерев. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Златоуст, 2007. – 455 с.
- 23.Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю.И.Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
- 24.Завьялов А.А., Завьялов Д.А., Киришина Е.Д., Завьялова О.Б. Спортивные единоборства взгляд в теории материала региональной научно-практической конференции выпуск 9 ИСЕ им И.С.Ярыгина ИП Платина. Красноярск 2004. – 88 с.
- 25.Завьялов А.И. Миндиашвили Д.Г.Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: издательство КГПУ, 1945.
- 26.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский // Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.
- 27.Каращук, А.Ф. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в ушу / А.Ф. Каращук, С.В. Карельский // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М.: [б.и.], 2001. – С. 38-41.
- 28.Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена пути и средства достижения, Москва Советский спорт 2009. – 275 с.
- 29.Коротаева,Н.В. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах / Н.В. Коротаева, О.А. Мильштейн, Д.А. Тышлер. М., 2007. – С. 76.
- 30.Крысько В.С. Общая психология в схемах и комментариях к ним. М.: Харвест, 2009. 132 с.
- 31.Лебедева Л.Н. Психологические особенности подросткового возраста // Теория и практика современной науки. 2015. № 3. С. 207–211
- 32.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические

- основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.с. 443.
33. Моросанова В.И. От субъекта и личности к индивидуальной саморегуляции поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции. Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ. 2007. С. 120–137.
  34. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу» / Москва 1998г.
  35. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учеб. / Г.Н.Музруков. – М.: Независимое издательство «Пик», 2010. – 625 с.
  36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2000. 456 с.
  37. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений, 15-е издание. — Издательский центр Академия Москва, 2015. — 656 с.
  38. Непомнящая, Н.И. Психодиагностика личности: Теория и практика: учеб. пособие для вузов / Н.И. Непомнящая. – М.: Владос, 2001. – 191с.
  39. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М: ООО «Астрель», 2004. – 863 с.
  40. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1977.-583 с.
  41. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил., с.146]
  42. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Выща школа, 1984.-352 с.
  43. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. - Санкт-Петербург, 1996. – ст.85.
  44. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин.- КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
  45. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е.Тарас/-М: АСТ; Мн.:Хервест, 2007.-352с.
  46. Психология спортивной карьеры / Стамбулова Н.Б, Спб., 1999
  47. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 2001. С. 97– 45.
  48. Тамошенко Л. Выявление специфики психологической подготовки борцов// Спортивные единоборства: взгляд на теорию: Материалы региональной научно-практической конференции, зима 2002. —48-50 с.
  49. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – 416с.
  50. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
  51. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных

- статей. /Сост. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
- 52.Чертовских Е.В., Глебов Е.И. Шаолинское ушу. / Серия «Мастера боевых искусств». Экспериментальный колледж Кубанской академии физической культуры, Федерация шаолинских боевых искусств (Россия). Ростов н/Д: «Феникс» 2002. - 352 с.
- 53.Чижова К.И. Психологическая сущность эмоциональной сферы личности // Вестник экономической интеграции. 2014. № 1. С. 166–172.
- 54.Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: «Феникс», 2003.- 224 с.
- 55.Шаповаленко И.В. Возрастная психология: учебник. М.: Гардарики, 2005. 49 с.
- 56.Шмырева О.И. Типология эмоционально значимых ситуаций в подростковом возрасте // Вестн. университета (Государственный университет управления). Сер. Социология и управление персоналом. М.: 2007. № 8 (34). С. 224–228.
- 57.Шмырева О.И. Эмоциональное состояние личности в подростковом возрасте. Воронеж: НПП «АИСТ», 2007. 176 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Тренировочный стаж \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

### *Инструкция*

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Полностью не согласен (-3 балла). В основном не согласен (-2 балла). Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл). В основном согласен (+2 балла). Полностью согласен (+3 балла).

№	Утверждения	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и						

	юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
15	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
16	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
17	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
18	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
19	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
20	Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						

21	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
22	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
23	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
24	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
25	Я способен улучшить настроение других людей.						
26	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
27	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
28	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
29	Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						