

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ПЕРОВОА ЛИДИЯ СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Приемы психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.24

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Зильков Д.А.

24.05.24

(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Перова Л.С.

(фамилия, инициалы)

20.05.24

(дата, подпись)

Оценка оч.лично

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		3
ГЛАВА 1.	ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	5
1.1.	Возрастные особенности психологической подготовки подростков	6
1.2.	Психотехнологии подготовки спортсменов	14
1.3.	Особенности предсоревновательной психологической подготовки спортсменов	16
ГЛАВА 2.	ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1	Организация исследования.....	20
2.2	Методы исследования.....	21
ГЛАВА 3.	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ	22
3.1.	Выявление особенностей психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет в тренировочном и соревновательном процессе	22
3.2.	Выявление приёмов морально-волевой подготовки дзюдоистов (педагогическое наблюдение).....	31
3.3.	Повышение уровня психологической подготовки (устойчивости техники) дзюдоистов 13-14 лет в педагогическом эксперименте	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		46
Приложение А		52
Приложение Б		55

ВВЕДЕНИЕ

Соревновательная схватка представляет собой сложный процесс, требующий хорошую физическую и психологическую подготовку. Не редко встречаются такие моменты, когда перед выходом на схватку спортсмена одолевает страх проигрыша и он забывает новые, более действенные способы досрочной победы. Следовательно, во время поединка настрой падает и вероятность победы становится ниже.

В таких обстоятельствах возникает необходимость дальнейшего совершенствования тактической подготовки и более тщательной психологической подготовки, которая положительно выразится на спортивных результатах спортсменов.

Объект исследования - тренировочный процесс дзюдоистов.

Предмет исследования – психологическая подготовка дзюдоистов 13–14 лет.

Цель исследования изучение использования методов психолого-тактической подготовки в тренировочном процессе дзюдоистов 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить из литературных источников основные вопросы психологической и морально-волевой подготовки дзюдоистов.
2. Выявить особенностей психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет.
3. Выявить приёмы морально-волевой подготовки дзюдоистов.
4. Подобрать приёмы повышения уровня психологической подготовки (устойчивости техники) дзюдоистов 13-14 лет и проверить их в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что внедрение в тренировочный процесс приёмов психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет позволит повысить её уровень.

Научная новизна состоит в том, что впервые в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные нами приёмы психологической подготовки дзюдоистов.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ

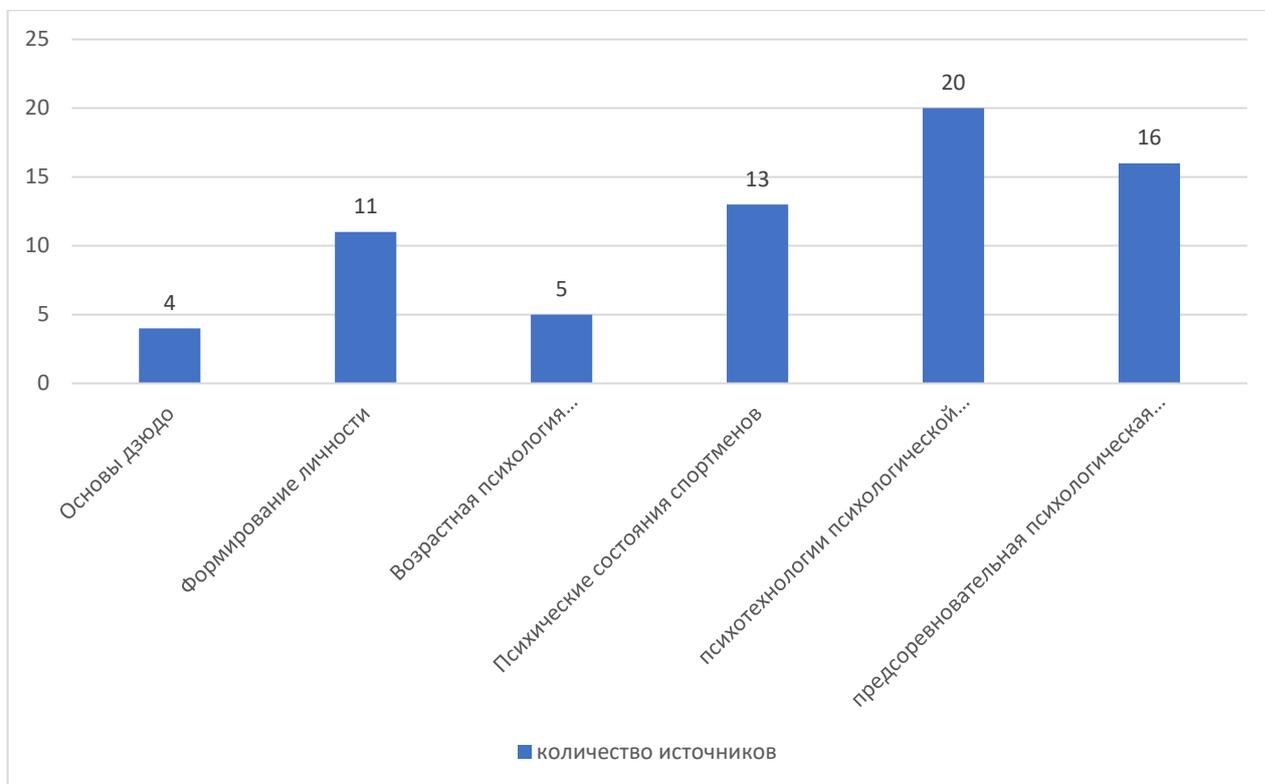


Рисунок 1- Распределение источников по вопросам

Собрав и проанализировав 65 литературных источников, мы выявили, что наибольшее количество источников было собрано по вопросу психотехнологий психологической подготовки – 20 источников. Наименьшее количество собранных источников получил вопрос об основах дзюдо – 4. По вопросу предсоревновательной психологической подготовки собрано было источников – 16, по вопросу возрастной психологии – 5, и по вопросу формирования личности – 11. Вопрос о психических состояниях спортсмена было собрано 13 источников.

1.1. Возрастные особенности психологической подготовки подростков

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности [38].

На современном этапе развития, несмотря на японские корни, дзюдо является самостоятельной культурной ценностью и принадлежит всему миру. В настоящее время культурные традиции сохраняет «классическое» дзюдо, которое распространяется родоначальниками - японцами на основе классической техники. В Европе, наоборот, развивается более силовое дзюдо. Одна из причин этому то, что спортсмены, начиная с детского возраста для отработки техники и противоборства используют кимоно с широкими и жесткими отворотами, что снижает «техничность» движений. Во многих странах ученые разрабатывают и внедряют национальные программы подготовки дзюдоистов на основе накопленного опыта. Изначально дзюдо создавалось как наиболее эффективный способ использования духа и тела [34]. В наше время необходимость использования действий единоборств в повседневной жизни, как способ борьбы за существование, почти утратилась, хотя в некоторых сферах человеческой деятельности они имеют прикладное значение. В основном они применяются в спортивной практике как средство всестороннего развития человека и демонстрации этого в соревнованиях [28].

Благодаря занятиям дзюдо не только повышается уровень физической подготовленности, но и содействует укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов и правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления,

занимающихся дзюдо [34].

В.В. Павлов разработал методику подготовки дзюдоистов на основе ситуационных заданий, наиболее типичных для данного вида единоборства. Ситуационные задания были связаны с наиболее доминирующими конфликтными ситуациями в процессе противоборства: односторонний захват за пояс на спине, обвив стопой изнутри, обвив стопой снаружи, положение обратного захвата [42].

В практике психологических занятий с дзюдоистами наиболее часто используется: идеомоторное упражнение; эмоциональная самонастройка, аутогенная тренировка.

Формирование личности имеет решающее значение для характеристики человека: оно обеспечивает наиболее высокие, сознательные формы его поведения и деятельности, а также создает единство всех его отношений к действительности. В результате любая реакция человека и весь строй его внутренней аффективной жизни определяются теми особенностями личности, которые сложились у него в процессе его социального опыта [25]. Личность — это совокупность характеристик, которая обуславливает неповторимость человека [49].

При изучении личности человека мы сталкиваемся с чрезвычайным многообразием отдельных ее свойств (или черт). Это многообразие нашло свое отражение в языке, что свидетельствует о важности личностных характеристик для общественной практики. Целый ряд слов обозначает направленность личности, ее мировоззрение и моральные качества, многочисленны и многообразны волевые свойства личности [39;44;55].

Элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые «чертами личности» [23]. Основу личности составляет её структура, то есть относительно устойчивое взаимодействие всех сторон личности как целостного образования [22].

Известные педагоги и психологи в области спорта, подчеркивают, что спорт выступает одним из главных средств воспитания движений, совершенствует их тонкую и точную координацию, развивает необходимые человеку двигательные

физические качества. В процессе занятий спортом совершенствуется умение владеть собой, управлять своими эмоциями, ориентировки в различных сложных ситуациях, своевременного принятия решения, разумного риска, закаляется характер и воля. Спортсмен, тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, обогащается опытом общения, учится понимать людей [11].

Было выявлено, что спортсмены более эмоционально устойчивы, чем люди, которые не занимаются спортом. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкретность, волевой контроль, защита своего «я», высокое самоуважение [32].

Выявлено, что у всех спортсменов, которые занимаются различными видами спорта, злость и агрессивность выражена разным образом. У тех, кто занимается единоборствами, агрессивность выше, чем у легкоатлетов или лыжников. У женщин, занимающихся такими видами спорта, как борьба, бокс, футбол, хоккей и др., агрессивность выше, чем у женщин, занимающихся «женскими» видами спорта такими видами спорта как художественная гимнастика, синхронное плавание и др. Следует отметить, что у последних, выше конфликтность.

Разная выраженность агрессивности у представителей разных видов спорта может быть определена такими причинами как: спецификой вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсменов, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность. У девочек, только еще пришедших заниматься восточными единоборствами, уже имеется высокая агрессивность. Поэтому, решая задачи психологической подготовки спортсменов к соревнованию и общие задачи обучения и воспитания их в процессе спортивной деятельности, целесообразно составлять на каждого из них развернутые характеристики [32].

Необходимость психологической подготовки диктуется тем, что в каждом соревновании каждому спортсмену во всем неповторимом своеобразии его

личности приходится действовать, вести напряженную борьбу в неповторимых условиях конкретного соревнования.

Этим предопределяется и необходимость индивидуализации процесса психологической подготовки к соревнованию, формирования состояния психической готовности к нему у каждого спортсмена.

Важно, чтобы решение задач психологической подготовки ни в коем случае не были формальными, а по возможности многообразнее отражали индивидуальное своеобразие личности спортсмена в его различных связях и отношениях с действительностью, и прежде всего в условиях спортивной деятельности [64;26].

Можно сделать вывод, что для изучения личности используются разнообразные методы: так называемые проекционные, свободный ассоциативный эксперимент, метод Айзинга, обобщение независимых характеристик и др.

Используя такие методы, тренер изучает своих учеников; таким же путем каждый, спортсмен составляет представление о себе самом. На протяжении иногда долгих лет общения у них накапливается огромный материал, откладывающийся в сознании в виде определенных впечатлений. Это позволяет тренеру составить представление об индивидуальных особенностях своих учеников, а каждому из них — о себе самом и о товарищах. Однако, как правило, такой материал не собирается по определенному плану, не фиксируется специально [61].

Возрастная психология — это отрасль психологической науки, изучающая факты и закономерности развития человека и его психики. Объект изучения возрастной психологии — развивающийся, изменяющийся в онтогенезе нормальный, здоровый человек. Психология развития выделяет возрастные изменения в поведении людей и стремится объяснить эти изменения, раскрыть закономерности приобретения опыта и знаний [30;46]. Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием. Некоторые происходящие в этом возрасте изменения имеют прямое отношение к двигательной деятельности

подростка [39].

Подростковый период — период завершения детства, вырастания из него, переходный от детства к взрослости. Обычно он соотносится с хронологическим возрастом с 10—11 до 14—15 лет. Сформированная в учебной деятельности в средних классах школы способность к рефлексии «направляется» школьником на самого себя. Сравнение себя со взрослыми и с более младшими детьми приводит подростка к заключению, что он уже не ребенок, а скорее взрослый. Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его самостоятельность и значимость. Основные психологические потребности подростка — стремление к общению со сверстниками («группированию»), стремление к самостоятельности и независимости, от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей [30]. В подростковом и старшем школьном возрасте быстро развиваются такие личностные качества, как самосознание и самооценка. Если, младший школьник в оценке своей деятельности и качеств своей личности доверяется учителю, то подросток стремится иметь свою оценку, собственное мнение. Поведение и деятельность подростка во многом определяются особенностями и самооценки. Так, при завышенной самооценке у него часто возникают конфликты с окружающими. Самооценка оказывает влияние на самовоспитание подростка. Оценивая свои особенности и возможности по сравнению с другими, он может наметить программу самовоспитания [37].

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные прежде всего с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Это центральная точка всего переходного возраста. Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка [52].

Приспосабливаясь к особенностям спортивной деятельности, переходя с

одного уровня функционального состояния организма на другой, спортсмен определенным образом отражает происходящие изменения в виде переживания отношения к результатам выполняемой деятельности.

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние — это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата. Психическое состояние — это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние — это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности [40].

Устойчивость человека к формированию неблагоприятных состояний, глубина происходящих при этом сдвигов зависит: 1) от свойств нервной системы; 2) от биохимических особенностей, в частности способности тканей организма потреблять кислород, 3) от социальных факторов (эмоционального настроения); 4) от приобретённых факторов (уровня физической, технической и психологической подготовленности) [9].

Являясь компонентом психики, психическое состояние находится с ней в диалектическом взаимодействии, как часть с целым. Если психика — это система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние выступает как временно возникающая система, направленная на достижение определенного результата [40]. Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации [9;10]. В процессе тренировочной деятельности возникают различные психические состояния, которые влекут различные изменения в организме и по различному влияющие на деятельность

спортсмена. Можно выделить такие состояния:

Состояние тревоги - реакция на грядущую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующего неопределенным ощущением угрозы. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за соматических нарушений, недостатка витамина группы В и др. [9].

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречами с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Это состояние происходит с сопутствующим ему симптомам: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Монотония— психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворённости, сонливостью, увеличением времени сложной реакции, реагирование на ложные

выпады противника. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе [9].

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонности тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная спортивная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, которые характеризуются не просто напряжением, а напряженностью, что в конечном итоге может привести к той или иной степени психического перенапряжения [41].

Достижение высокого спортивного результата определяется наличием высокого уровня физической, технической, функциональной подготовки и такими психологическими факторами, как психическая стабильность, психическая надежность в соревновательных условиях. Однако для достижения наивысшего спортивного результата чрезвычайно важным является еще один фактор - нахождение спортсмена во время выступления на соревновании на пике спортивной формы, где важное место занимает психологический компонент [2]. В соревновательной среде организм спортсмена находится в стрессе. В зависимости от степени тренированности спортсмен справляется со стрессом, таким образом малотренированный спортсмен будет справляться со стрессовым состоянием хуже, нежели спортсмен, который имеет большой стаж в соревновательной и тренировочной деятельности.

Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связана с особым качеством дыхания. Изменяя способ дыхания, человек может изменить содержание и результаты любого опыта, переживания, состояния и таким образом координировать состояния жизни и деятельности. На эти закономерности опираются психотехники на основе дыхания [9].

1.2. Психотехнологии подготовки спортсменов

Если возникает вопрос о необходимости создания какой-либо психотехнологии, то, как правило, это вызвано наличием конкретных задач, решение которых эти психотехнологии должны обеспечивать. Переходя к психотехнологии формирования психологической стабильности, необходимо помнить: каждая психологическая задача - упражнение - должна иметь позитивное решение. Только после того как эта задача окажется решенной, возникает чувство уверенности при выполнении данного упражнения, данного элемента [15].

Современный спорт, выйдя на высокий уровень спортивных результатов, на грани физических и функциональных возможностей человека, поставил тренеров в жесткие условия необходимо соответствовать этим требованиям. В настоящий момент результат спортсмена определяется максимально высоким уровнем развития технических, тактических, физических, функциональных и психологических показателей. На данный момент практически невозможно успешно выступать в соревновании только за счет отдельных показателей, так как недостаточный уровень одного из них не позволит спортсмену успешно состязаться [2]. Спортивная психология пока не предложила технологии, которые позволили бы решать конкретные психологические задачи; она дает набор рекомендаций, которые зачастую носят общий характер, предлагая долговременный процесс работы, без контрольных точек и критерия эффективности, именно в решении конкретных психологических задач. В связи с этим тренеры и спортсмены, даже понимая необходимость и важность психологической работы, оказываются не готовы к восприятию психологических рекомендаций [2].

Психические состояния – наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о его степени соревновательной надежности, прогнозировать поведение спортсмена в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку. Такие методики психодиагностики психического состояния, помогают педагогу четко разделить спортсменов по

степени их напряженности, возбуждаемости или заторможенности, определить боевую готовность, стартовую апатию или «предстартовую лихорадку» и подобные им состояния спортсменов [7].

Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и характера.

К субъективным причинам мы можем отнести: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении и т.д.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки [9].

Достигнутая подготовленность должна постоянно развиваться и совершенствоваться в ходе самой тренировки. Существуют два пути обеспечения и поддержания такой готовности: 1. Создание, подкрепление, непрерывное развитие, совершенствование мотивов спортивной тренировки. 2. Создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Создание мотивов осуществляется также через формирование соответствующих отношений. Но специфика мотивации требует выделения его в отдельный раздел [51].

Если всю совокупность психологических приемов воздействия на людей обозначить как психотехнологии, то всякая психотехнология обнаруживает себе два определенных уровня - теоретический и практический. Поэтому под психотехнологией понимается система принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу как развивающуюся целостность. Эта система ориентирована на практическую работу

с индивидуальной психикой или групповой психологией и включает в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки по целенаправленному преобразованию личности и группы [2].

Можно сделать вывод, что на теоретическом уровне психотехнологии включают в себя различного рода представления, концепции и модели о сущности, структуре, факторах психики личности, социальной группы; движущих силах их развития, их целях и задачах, способах, этапах психологического регулирования. На практическом уровне психотехнологии представлены системой навыков и умений управления, регулирования психики.

1.3. Особенности предсоревновательной психологической подготовки спортсменов

Долгие и упорные тренировки помогают спортсмену проявить свой спортивный характер в процессе подготовки к соревнованиям. Но то, как он проявит себя на этом этапе, определяется второй частью спортивного характера – отношением спортсмена к соревновательным ситуациям. Отсутствие гармонии в развитии этих частей довольно нередкое явление в спорте. У каждого тренера есть примеры спортсменов, которые на тренировках показывали замечательную подготовленность, но на соревнованиях остаются в аутсайдерах [41].

С приближением соревнований уровень психического напряжения в основном возрастает. Спортсмены испытывают психическое напряжение примерно за неделю, у эмоционально неустойчивых спортсменов уровень психического напряжения возрастает намного раньше, а у эмоционально устойчивых испытывают напряжение только в день соревнований. В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности.

Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями

приобретают значимость интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния [65].

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Таким образом, целью этой работы является: раскрытие и анализ психологических особенностей человека в конкретно выбранном виде спорта. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности [65].

Выполняя регулирующую функцию, предсоревновательное напряжение автоматически подготавливает организм спортсмена к предстоящей деятельности. Возникающее состояние активизирует функциональные системы организма, подготавливает резервы к реализации. Главное, чтобы эта подготовка была своевременна и не чрезмерна. В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения совпадает с временем старта [41;3].

Объективно хорошая подготовленность, которая дополнена ее высокой самооценкой, заставляет принять высокие цели, при достижении или не достижении которых влияет на социальный статус и будущую жизнь спортсмена. Завышение цели может произойти сознательно или неосознанно. Значимость соревнований определяется масштабом и квалификацией участвующих в них спортсменов [41].

Оказание психологической помощи спортсменам не только при подготовке к соревнованиям, но и в тренировочном процессе, становится первостепенной задачей спортивных психологов. В психологии спорта утверждается понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки», вокруг которого концентрируется большинство теоретических исследований и прикладных

разработок [35].

Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. Выделяют общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Сюда относят подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Она включает подготовку к конкретному соревнованию, к конкретному сопернику, к этапу тренировки, ситуативное управление состоянием [20].

Можно сделать вывод, что одним из важных аспектов подготовки к соревновательной деятельности является моделирование в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы с использованием моделей двух видов: словесно-образных и натуральных. В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т.д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности [65].

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап – на этом этапе нами проводился сбор и анализ литературных источников по теме «Психологическая подготовка дзюдоистов 13-14 лет». За период обучения нами было собрано и проанализировано 70 литературных источников.

2 этап – в период с сентября 2021 года по февраль 2022, в котором приняли участие тренеры по дзюдо. Анкетирование было направлено на анализ тренировочного процесса дзюдоистов и выявление особенностей использования психологической подготовки во время тренировочного и соревновательного процесса.

3 этап – на этом этапе мы проводили педагогическое наблюдение, которое проходило в период с 21.10.2022 по 12.12.2022 на базе спортивной школы города Назарово МАУ "Спортивная школа олимпийского резерва" и в Сибирском спортивном клубе города Красноярск с занимающимися 13–14 лет в секции дзюдо. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление применяемых тренерами заданий для морально-волевой подготовки дзюдоистов 13-14 лет.

4 этап – был проведен педагогический эксперимент, который проходил на базе сибирского спортивного клуба. В нашем эксперименте приняли участие 20 спортсменов в возрасте от 13 до 14 лет. Педагогический эксперимент проходил с целью повысить стрессоустойчивость во время борьбы с использованием тактической подготовки и секундирования тренера. Для этого в тренировочный процесс были добавлены задания с тактической подготовкой и подсказками тренера во время схваток.

5 этап – анализ и обработка полученных результатов и установлению достоверности полученных результатов.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод был нами использован для сбора нужной информации по интересующей нас теме. За счет этого метода нам удалось узнать более подробно психологию подростков и как с ними работать, а так же выявить особенности организации тренировочного процесса в дзюдо.

Анкетирование техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучения анкет. Анкетирование нами проводилось с целью выявления использования тренерами психологической подготовки в тренировочном процессе и во время соревнований.

Педагогическое наблюдение нами проводилось для того, чтобы понять используется ли в тренировочном процессе дзюдоистов морально-волевая подготовка.

Педагогический эксперимент нами проводился педагогический эксперимент с целью повышения мастерства и боевого настроения спортсмена использованием тактической подготовки и подсказок, секундирования тренера во время контрольных испытаний.

Статистическая обработка результатов – мы использовали после планомерного сбора данных на каждом этапе исследования с целью и дальнейшей обработки.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЁМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ

3.1. Выявление особенностей психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет в тренировочном и соревновательном процессе

Тренировочный процесс является основой подготовки спортсменов. От правильно организованного тренировочного процесса зависит подготовка спортсмена к соревнованиям и какой он покажет результат на них и в дальнейшем.

Тренировочный процесс представляет собой целенаправленный процесс подготовки спортсмена к соревнованиям. Он предполагает сочетание теоретической, технической, физической, психической и тактической подготовок спортсмена. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности эти подготовки формируют комплекс, направленный на достижение высоких спортивных показателей.

С целью выявления использования тренерами психологической подготовки дзюдоистов 13-14 лет в тренировочном и соревновательном процессе нами было проведено анкетирование в период с сентября 2021 года по февраль 2022 года, в котором приняло участие 90 респондентов.

С содержанием анкеты можно ознакомиться в приложении А.

В анкетировании приняли участие тренеры по дзюдо таких возрастных групп: 18-25 лет; 26-35; 36-45; 46 и старше. Наибольшее количество респондентов относятся к возрастной группе от 18 до 25 лет – 31% (Рис. 2).

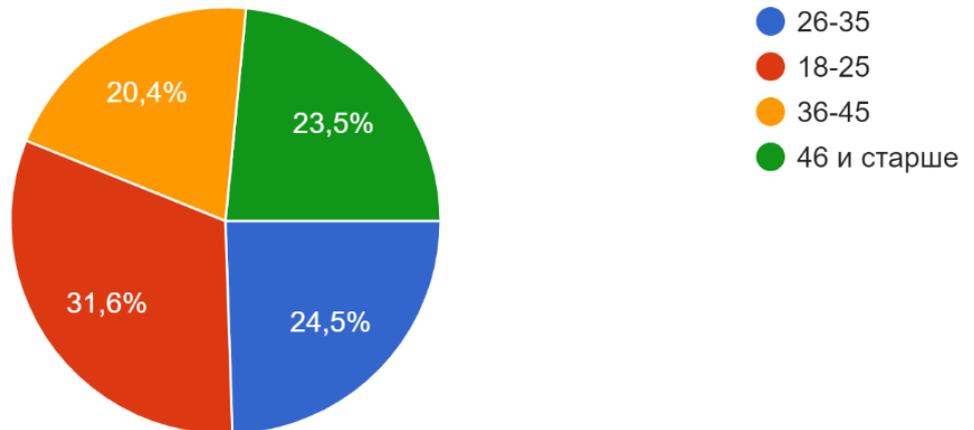


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Стаж работы тренером у респондентов можно показать по категориям: меньше 1 года; 1-3 года; 4-10 лет; более 10 лет. Наибольшее количество опрошенных респондентов работают по этой профессии более 10 лет – 36% (Рис. 3).

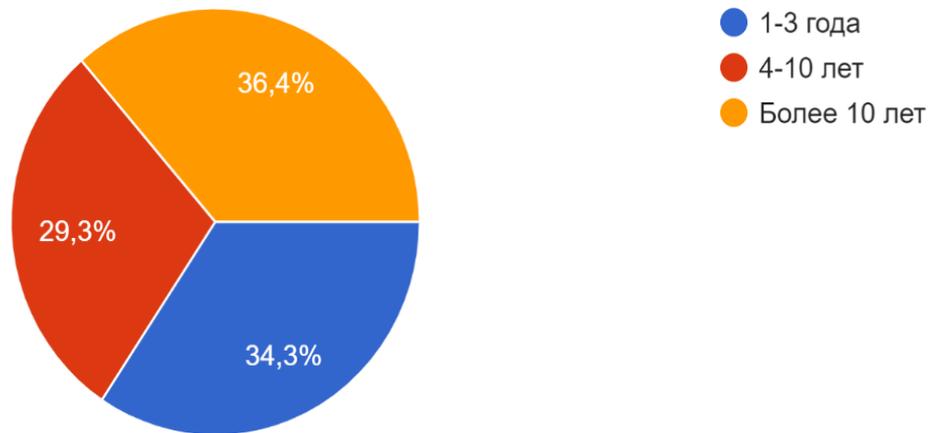


Рисунок 3 – Стаж работы тренером

Важно уделить внимание тому, использует ли тренер в тренировочном процессе различные методы психологической подготовки. Результаты распределились таким образом: большинство опрошенных ответили, что

используют – 50%, 30% опрошенных указало, что не используют и наименьшее число опрошенных ответили, что используют, но редко – 19% (Рис. 4).

98 ответов

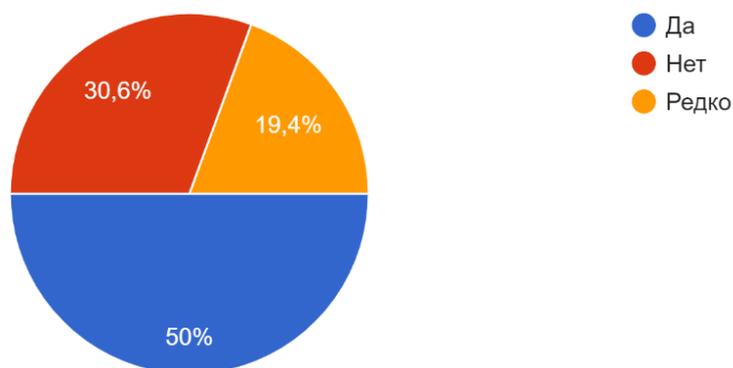


Рисунок 4 – Использование методов психологической подготовки в тренировочном процессе

Немаловажно уделять в тренировочном процессе работе над ошибками после соревнований. Исходя из результатов опрошенных можно увидеть, что 50% опрошенных тренеров проводят работу над ошибками со своими воспитанниками, 28% - нет, наименьшее количество ответило, что редко – 21% (Рис. 5).

98 ответов

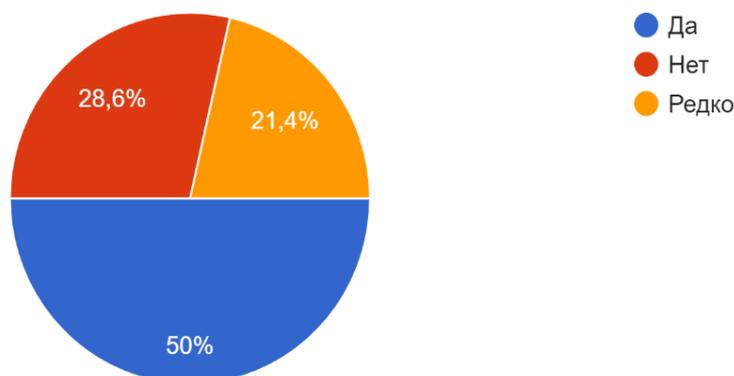


Рисунок 5 – Разбор ошибок после соревнований

Помимо технико-тактической, психологической, общей и специальной подготовки не менее важно уделять и психологической подготовке. В тренировочном процессе тренеры не уделяют психологической подготовке – 24%, но чуть меньше опрошенных в своих тренировках уделяют 20-30% тренировочного занятия для психологической подготовки (Рис. 6).

98 ответов

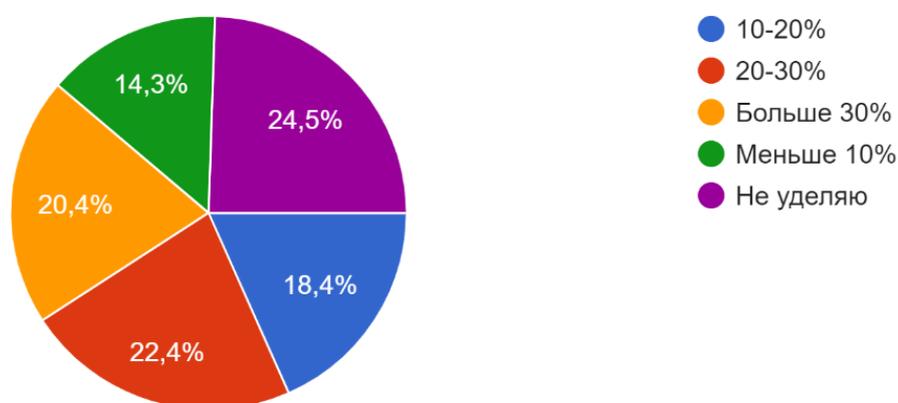


Рисунок 6 – Время, уделяемое психологической подготовке

Для каждого тренера имеет большое значение как выступит на соревнованиях его спортсмен поэтому необходимо ставить цель перед схваткой на соревнованиях, например, сделать какой-либо бросок или вывести в партер, большинство тренеров – 43% ставят цель своим спортсменам перед соревновательной схваткой, 32% опрошенных ставят, но редко и лишь 23% её не ставят вовсе (Рис. 7).

98 ответов

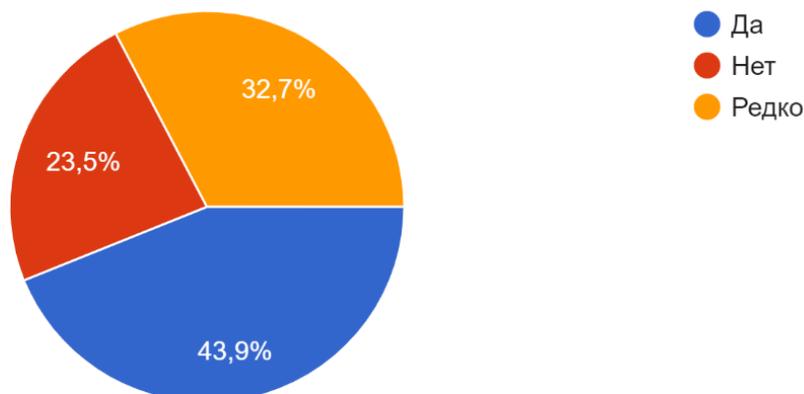


Рисунок 7 – Выставление цели перед соревновательной схваткой

Использование моделирования соревновательной борьбы помогает спортсменам быстрее ориентироваться в сложных ситуациях борьбы. На тренировках обычно используют борьбу по заданию, например, срыв захвата и выполнение броска, либо борьба у края татами. Моделирование соревновательной борьбы на тренировках используют большинство опрошенных респондентов – почти 44%, реже используют – 27% и вообще не используют – 28% (Рис. 8).

98 ответов

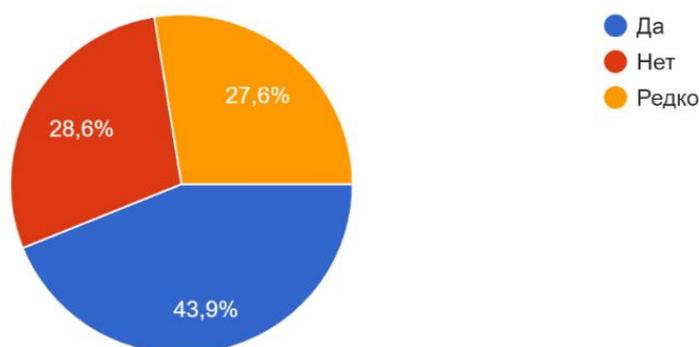


Рисунок 8 – Моделирование соревновательной борьбы на тренировках

Помимо моделирования соревновательной борьбы, как метод психологической подготовки весомерно проводить беседы, спрашивать о «коронных

бросках» спортсменов, об их любимых дзюдоистах и их хобби, помимо спорта, либо же что беспокоит спортсменов. Результат опрошенных распределился следующим образом: большинство респондентов проводят – почти 46%, проводят, но реже – 27% и те, кто не проводят – 26% (Рис. 8).

98 ответов

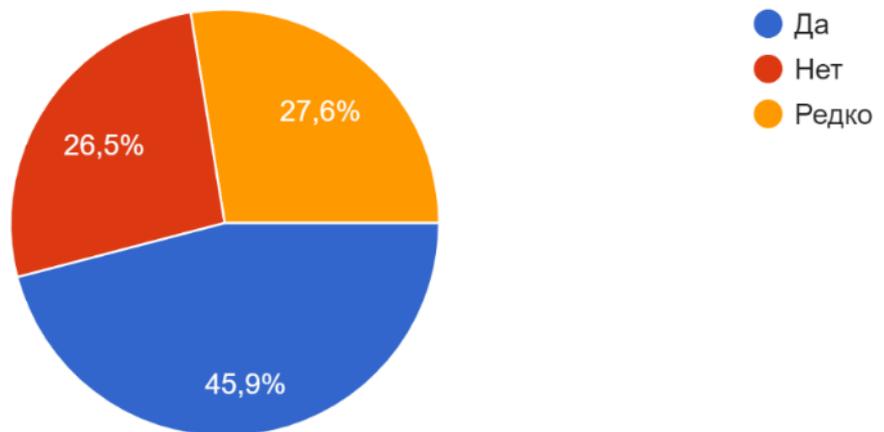


Рисунок 9 – Проведение беседы с воспитанниками

После любых соревнований стоит подводить итоги, рассказывать об ошибках, поведении на татами и вообще на соревнованиях. Подведение итогов прошедших соревнований проводят большинство опрошенных – 50%, не проводят – 31% (Рис. 9).

98 ответов

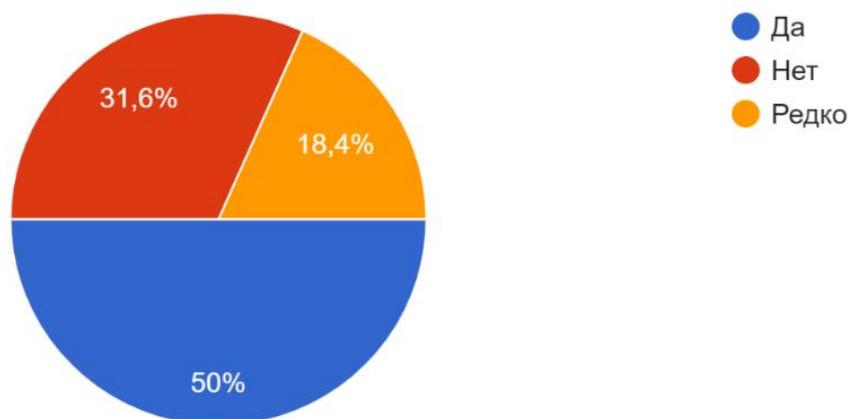


Рисунок 10 – Анализ итогов соревнований

Общая психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие навыков преодоления определённых трудностей в спортивной деятельности. Этот этап является базой для специальной подготовки. Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. Мы задали такой вопрос нашим респондентам и получили такой результат: у 53% опрошенных общая психологическая подготовка присутствует в тренировочном процессе, у 25% - нет, а реже у – 21% (Рис. 11).

98 ответов

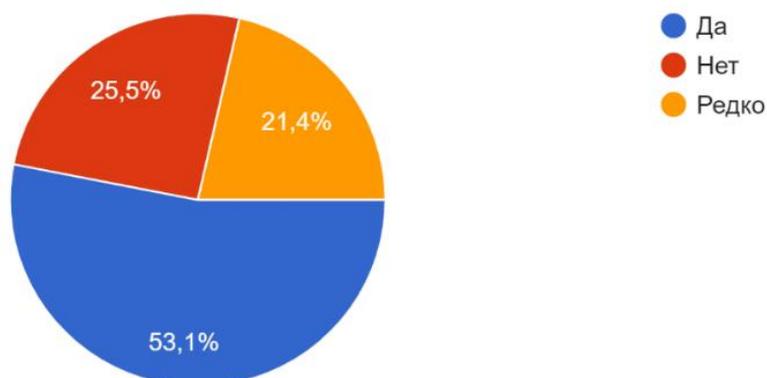


Рисунок 11 – Применение психологической подготовки

Мы предложили нашим респондентам выбрать несколько психолого-педагогических методов. Результаты таковы: большинство голосов получил метод совета – 62%, меньшинство – 46%, и лишь 15% не используют вообще (Рис. 12).

98 ответов

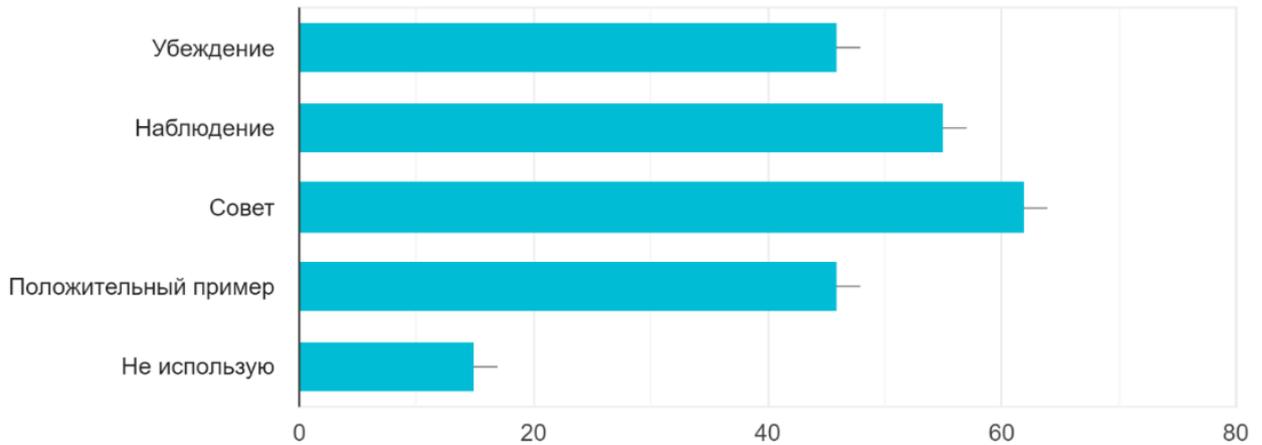


Рисунок 12 – Применяемые психолого-педагогические методы

В крайнем вопросе мы решили узнать у наших респондентов о таких состояниях как: страх, мандраж и предстартовая лихорадка перед соревнованиями или соревновательной схваткой у их воспитанников. Так как это самые распространенные состояния молодых спортсменов на любых соревнованиях. Итоги распределились так: небольшая разница в процентах была в ответах: да, возникает – 31% и не у всех – 32% (Рис. 13).

98 ответов

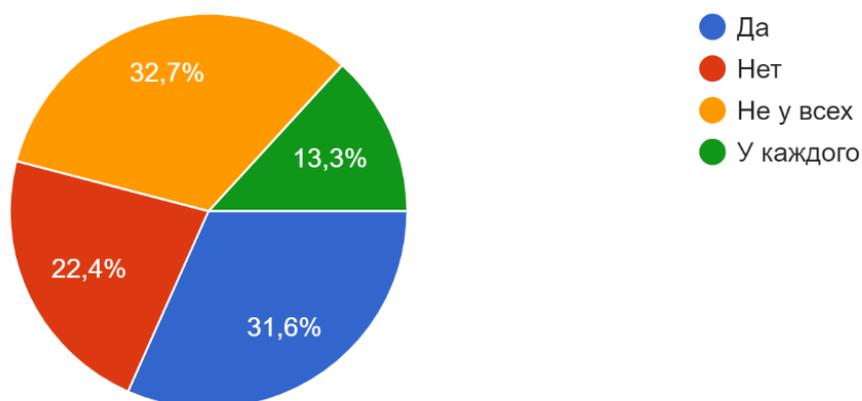


Рисунок 13 – Волнение перед соревнованиями

Завершая параграф 3.1. «Выявление использования тренерами психологической подготовки дзюдоистов 13–14 лет в тренировочном и соревновательном процессе» можно сделать такие выводы:

1. Большинство тренеров используют психологическую подготовку в соревновательном процессе, но в основной тренировочной деятельности, они уделяют больше внимания технико-тактической, специальной и общей подготовки, чем психологической.

2. 62% тренеров больше используют психолого-педагогический метод беседы, наименьшее число тренеров используют метод убеждения.

3. Подводят итоги соревнований половина наших опрашиваемых – 50%.

4. В тренировочном и соревновательном процессе практически все тренеры используют психологическую подготовку.

3.2. Выявление приёмов морально-волевой подготовки дзюдоистов (педагогическое наблюдение)

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных группах 2–3 года обучения.

Педагогическое наблюдение проходило в период с 21.10.2022 по 12.12.2022 в МАУ "Спортивная школа олимпийского резерва" города Назарово и в Сибирском спортивном клубе города Красноярск с занимающимися 13–14 лет в секции дзюдо.

Цель: Наблюдение и анализ морально-волевой подготовки дзюдоистов 13-14 лет.

Для педагогического наблюдения нами был создан протокол наблюдения, в котором мы использовали задания, связанные с морально-волевой подготовкой такими критериями, стали:

Борьба с неудобным соперником, где борьба заключается в том, чтобы найти себе соперника выше или ниже своего роста, либо с другой стойкой (правосторонней, левосторонней);

Борьба в 3ах и 4ах здесь борьба заключается в том, что подбираются не пары, а тройки и схватка происходит таким образом, первый номер борется минуту со вторым и третьим, потом таким же образом второй и третий, аналогичным образом проводится борьба в четвёрках;

Борьба до броска проводится в конце тренировки и в конце последней тренировочной схватки, без ограничения времени до оценки;

Борьба на захватах, это та же самая борьба, но без бросков, оба борца пытаются забрать захват и в то же время не дать забрать его другому допускаются подвороты на броски, но без броска;

Борьба на краю татами нужна для того, чтобы подготовить спортсменов к ситуации, когда выход за край рабочей зоны карается замечанием, работа заключается следующим образом первый номер становится спиной к краю рабочей зоны и должен обыграть второго, чтобы тот оказался на месте первого, а второй

номер, следовательно, должен не дать первому его обыграть, потом смена и работает второй номер. Борьба длится 2 минуты по 2 схватки;

Борьба с неудобным захватом используется для того, чтобы обеспечить готовность спортсмена во время соревновательной схватки к тому, что во время борьбы на соревнованиях соперник может сорвать либо просто не дать взять «свой» захват. Борьба заключается в том, чтобы вывести соперника и взять свой захват либо выполнить бросок из неудобного захвата. Длительность борьбы 2 минуты по 2 схватки;

Использование видеоматериала применяется для того, чтобы увидеть и исправить ошибки, либо для изучения новых действий;

Набрасывание в потоке используется для работы мозга в стрессовой ситуации, когда нужен другой приём. Каждый спортсмен бросает каждого, кто стоит в колонне разным броском. Набрасывание осуществляется по времени, секундомер останавливается на последнем, выполненном приёме;

Набрасывание со сменой партнёра выполняется в парах, по сигналу первый номер, который выполнял броски, подбегает к ближайшему второму номеру и выполняет бросок, используется так же для работы мозга в стрессовой ситуации. Набрасывание выполняется по 30 секунд 3 подхода;

Разъяснение спорных моментов заключается в том, чтобы объяснить то или иное действие в тренировочной схватке либо при отработке бросков;

Учиками с броском по сигналу производится бросок по сигналу, то есть первый номер выполняет подворот на приём на скорость, затем производится сигнал и тори сразу выполняет бросок с тем захватом, который был взят. Это упражнение совершается по 20 секунд 3 подхода.

По этим критериям мы фиксировали морально-волевую подготовку во время тренировочного процесса. Протокол можно увидеть в приложении 2.

При проведении педагогического наблюдения в МАУ "Спортивная школа олимпийского резерва" города Назарово наши критерии распределились следующим образом:

Больше всего раз в тренировочном процессе использовалось задание «Борьба до броска» - 3,8%. (Диаграмма 1). Это связано не только с развитием выносливости и правильным распределением сил во время схватки, но и с тем, чтобы подготовить спортсмена к стрессовой ситуации, когда нужно активировать не только физические качества, но и проявить характер и волю к победе, тем самым подготавливая спортсмена к тому, что, когда силы на исходе, побеждает тот, кто сильнее характером и способен использовать мозг даже в таких стрессовых ситуациях.

Стоит заметить, что одинаковый и наибольший процент использования в тренировочном процессе имеют два критерия «Разъяснение спорных моментов» и «Борьба на краю татами» - 6,7%. (рисунок 14). Такое распределение связано с тем, что во время соревновательной схватки спортсмены не обращают внимание на край рабочей зоны, в связи с этим и получают замечание от судьи, следовательно – проигрывают, поэтому объяснение спорных моментов на краю рабочей зоны во время тренировочных схваток по заданию помогает спортсмену убрать свои ошибки и меньше волноваться в процессе борьбы.

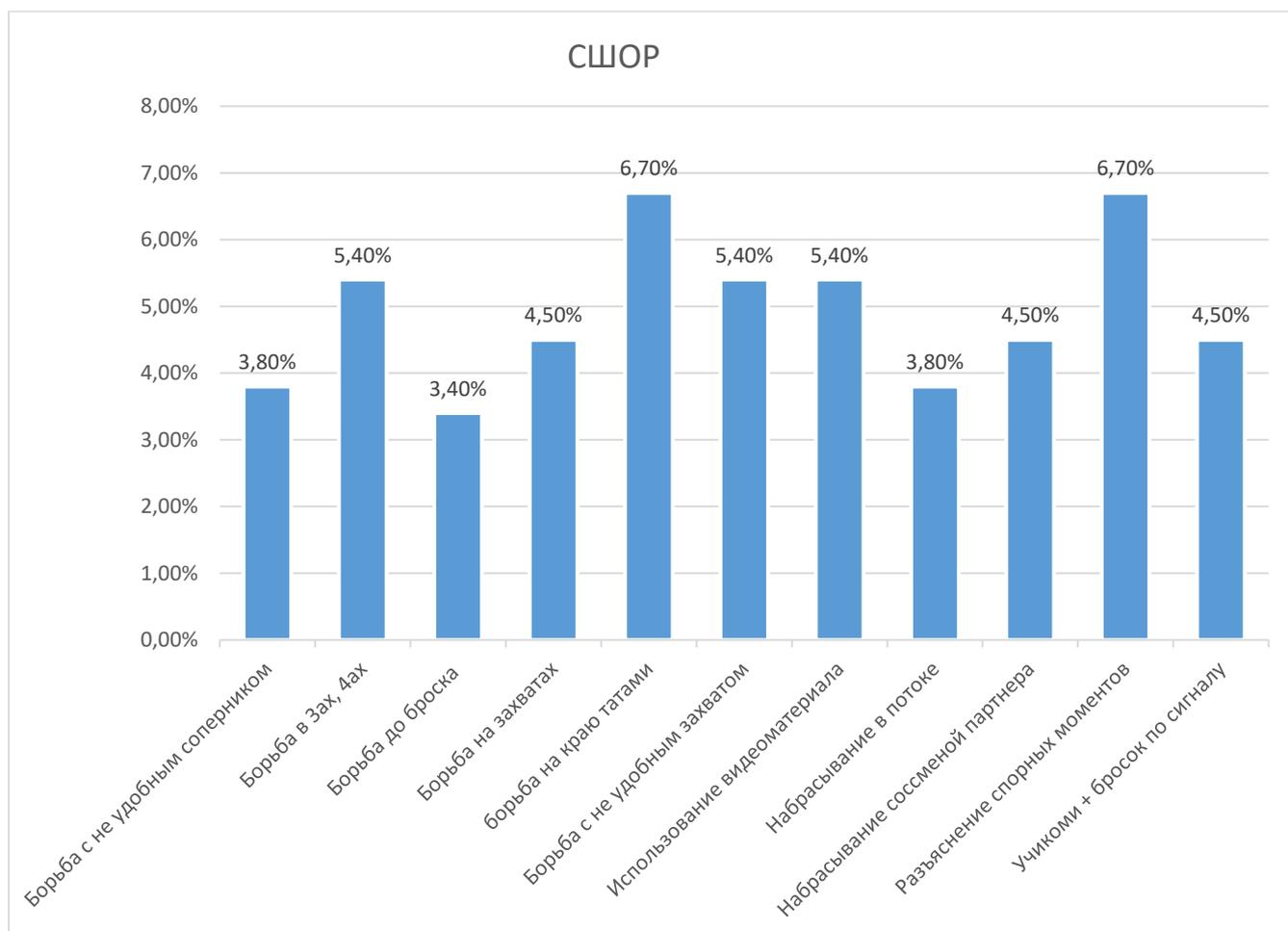


Рисунок 14 – Задания на тренировках (база СШОР, г. Назарово)

Во время наблюдения в Сибирском спортивном клубе по дзюдо города Красноярск мы зафиксировали такие результаты:

Чаще всего в тренировочном процессе применялись «Разъяснение спорных моментов» и «Использование видеоматериала» - 7.2%.(рисунок 15).

Использование видеоматериала при объяснении спорных моментов помогло спортсменам найти свои ошибки и слабые стороны соперников.

Стоит отметить процент применения борьбы в тройках и четверках и набрасывания в потоке – 6%. (рисунок 15).

Показатели были одинаковые из-за того, эти задания направлены на работу мозга в стрессовых ситуациях, когда силы на исходе и деятельность головного мозга на пределе, спортсмен начинает выполнять те действия, которые у него были на «автоматизме».

С наименьшим процентом использования было задание «Борьба на захватах» - 2,4%. (Диаграмма 2). Остальные показатели распределились равномерно.

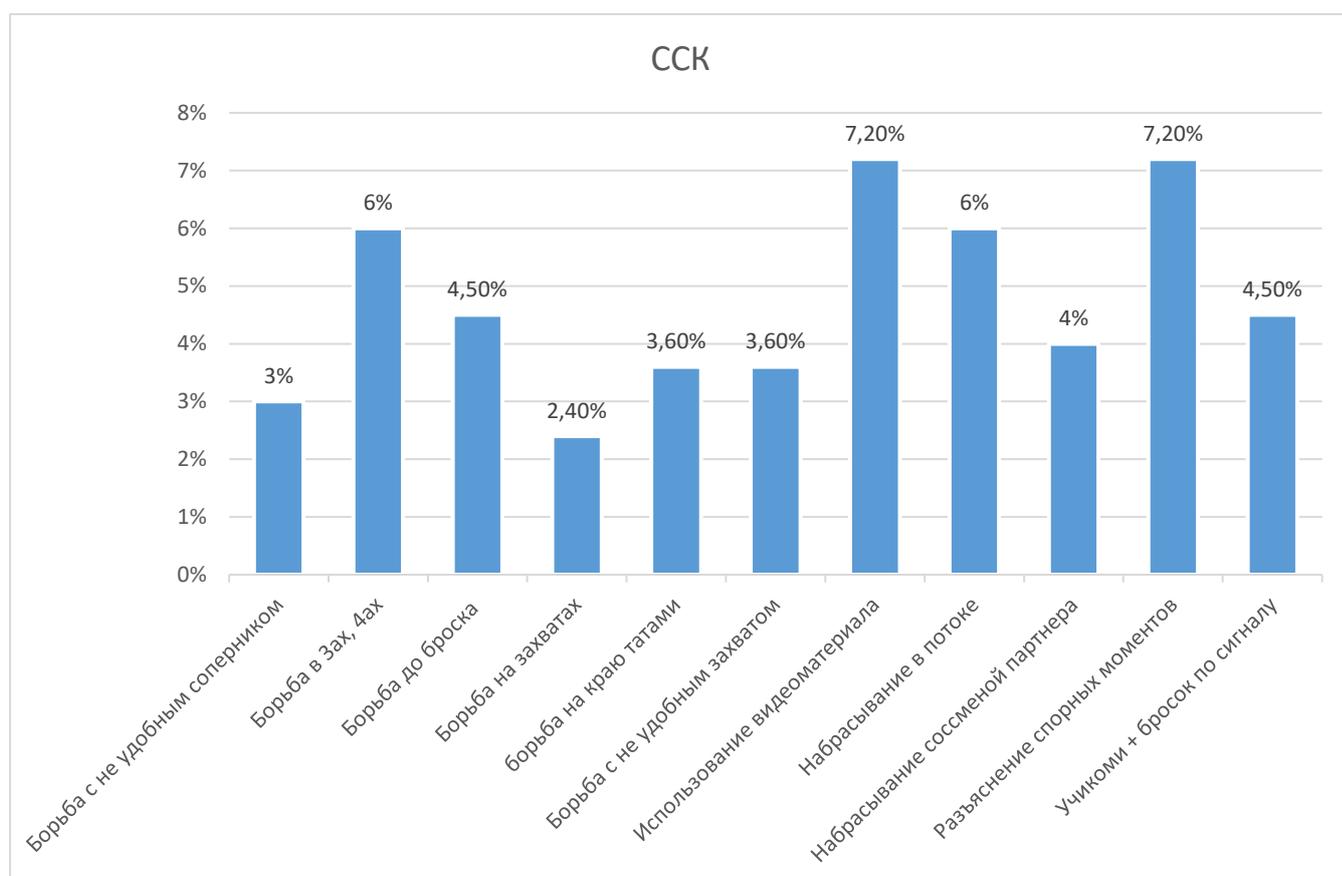


Рисунок 15 – Задания на тренировках (база ССК, г. Красноярск)

При сравнении тренировочного процесса в городе Назарово и города Красноярск можно сделать такие выводы. Использование данных заданий в разных городах не равномерно, но в Назарово, можно заметить, что все наши задания использовались почти в одинаковом количестве. Борьба на краю татами в тренировочном процессе дзюдоистов применялись в обоих городах, это связано с

тем, что у всех спортсменов есть проблемы с границами татами и как от них уходить, чтобы избежать наказания и не волноваться при появлении таких ситуации.

Завершая параграф 3.2. можно сделать вывод, что во время нашего наблюдения в одинаковых секциях, но в разных городах тренировочный процесс отличается частотой использования видеоматериалов и разъяснения спорных моментов, но показатели применялись в обеих секциях одинаково, но с разной частотой.

Стоит подчеркнуть, что борьба в тройках и четверках в разных местах наблюдения применялись почти с одинаковой частотой.

Необходимо заметить, что применение тренерами борьбы на захватах в обоих городах получило наименьший процент использования.

Так же можно выделить и то, что все наши критерии оценивания применялись тренерами в тренировочном процессе дзюдоистов, так как эти задания используются не только для технико-тактической подготовки, но и для морально-волевой, потому что любое наше задание влияет на работу мозга в критических ситуациях не только в тренировочных схватках, но и в соревновательных.

3.3. Повышение уровня психологической подготовки (устойчивости техники) дзюдоистов 13-14 лет в педагогическом эксперименте

Значительная часть психологической и тактической подготовленности дзюдоистов является умение преодоление психологических барьеров у себя в голове и использование тактических действий во время борьбы, а также слушать рекомендации тренера во время схваток.

Зачастую спортсмены без секундирования тренера из-за волнения забывают натренированные технические действия, и здесь на помощь приходит тренер, он

напоминает о нужных, действенных способах досрочно завершить схватку победой.

Для того, чтобы повысить мастерство тактической борьбы и увеличить психологическую готовность к борьбе нами проводится педагогический эксперимент, который проходил в Сибирском спортивном клубе города Красноярск. В нашем эксперименте приняли участие 20 борцов в возрасте от 13 до 14 лет, они были поделены на две тренировочные группы контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа тренировалась по своей обычной программе. У экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок. Суть нашей программы заключалась в отработке тактических действий, которые наиболее часто встречаются во время борьбы, а так же в том, как спортсмены, которые долгое время отработывали одинаковые действия, слышат подсказки тренера. До начал эксперимента всем участникам группы были показаны одинаковые технические действия, которые отработывались во время эксперимента. Участникам экспериментальной группы во время тренировочной схватки тренер давал подсказки по использованию приемов и натренированных действий.

По условиям эксперимента участники отработывали 3 самых распространенных тактических действий:

1. Срывы захватов
2. Выведение из равновесия
3. Бросок с преследованием в партере

Каждое действие отработывалось в течение 5 минут.

Для оценки эффективности применяемой нами программы в начале и в конце эксперимента использовались следующие контрольные испытания:

1. Борьба в стойке (считаются только реализованные технические действия)
2. Борьба с переводом в партер с последующим техническим действием (считаются только реализованные технические действия)

3. Выведение из равновесия во время схватки (считаются только реализованные технические действия).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе без секундирования тренера до и после проведения эксперимента (прирост, %)

Фамилия	Борьба в стойке (только реализованные технические действия 5 мин)		Борьба с переводом в партер с последующим техническим действием (только реализованные технические действия 5 мин)		Выведение из равновесия во время схватки (только реализованные технические действия 5 мин)	
	До	После	До	После	До	После
Иван Р.	2	3	5	6	7	7
Евгений П.	1	1	4	5	8	9
Савелий О.	2	2	6	7	9	9
Архип А.	3	3	4	5	8	8
Марк С.	1	2	5	6	7	8
Ян А.	4	4	4	5	8	7
Руслан Т.	1	2	7	6	7	9
Тихомир М.	0	1	5	5	7	7
Сергей Н.	1	2	6	8	9	8
Петр Н.	1	1	4	5	7	8
Хср.	1,6	2,1	5	5,8	7,7	8
Чистый прирост	31%		16%		3%	

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний в контрольной группе без секундирования тренера до и после проведения эксперимента (стат.обработка)

Фамилия	Борьба в стойке (только реализованные технические действия 5 мин)		Борьба с переводом в партер с последующим техническим действием (только реализованные технические действия 5 мин)		Выведение из равновесия во время схватки (только реализованные технические действия 5 мин)	
	До	После	До	После	До	После
Иван Р.	2	3	5	6	7	7
Евгений П.	1	1	4	5	8	9
Савелий О.	2	2	6	7	9	9
Архип А.	3	3	4	5	8	8
Марк С.	1	2	5	6	7	8
Ян А.	4	4	4	5	8	7
Руслан Т.	1	2	7	6	7	9
Тихомир М.	0	1	5	5	7	7
Сергей Н.	1	2	6	8	9	8
Петр Н.	1	1	4	5	7	8
Хср. $\pm\sigma$	1,6 \pm 1.29	1,9 \pm 0.97	5 \pm 0.97	5.8 \pm 0.97	7.7 \pm 0.64	8 \pm 0.64
t	1,20		1,80		1,06	
p	> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Обработав полученные результаты в контрольной группе при проведении педагогического эксперимента без секундирования тренера, мы получили такие выводы. За время проведения педагогического эксперимента в испытании «Борьба в стойке», в котором мы считали только успешные попытки проведенных действий, количество успешно реализованных попыток увеличилось на 0,7 раз, и прирост составил примерно 31%. Количество успешно проведенных технических действий в борьбе в стойке с переводом в партер за 5 минут борьбы увеличилось на 0,8 раз, прирост результатов составил 16%. Успешно проведенные действия с выведением из равновесия во время схватки увеличилось в 0,9 раз, а прирост составил 3%.

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе с
секундированием тренера до и после проведения педагогического эксперимента
(прирост, %)

Фамилия	Борьба в стойке (только реализованные технические действия)		Борьба с переводом в партер с последующим техническим действием (только реализованные технические действия)		Выведение из равновесия во время схватки (только реализованные технические действия)	
	До	После	До	После	До	После
Ярослав Т.	1	3	4	5	7	8
Дмитрий Я.	2	3	6	7	8	9
Никита О.	1	2	5	6	8	8
Виктор Б.	0	1	7	8	7	8
Вячеслав А.	1	2	4	5	6	9
Артём Р.	3	4	4	5	9	9
Олег Л.	2	3	6	8	6	7
Денис К.	3	4	5	6	7	8
Федор Ш.	0	1	7	7	9	10
Данил З.	1	2	4	6	8	9
Хср.	1,4	2,5	5,2	6,3	7,5	8,5
Чистый прирост	79%		26%		13%	

Результаты контрольных испытаний в экспериментальной группе с секундированием тренера до и после проведения педагогического эксперимента (стат.обработка)

Фамилия	Борьба в стойке (только реализованные технические действия)		Борьба с переводом в партер с последующим техническим действием (только реализованные технические действия)		Выведение из равновесия во время схватки (только реализованные технические действия)	
	До	После	До	После	До	После
Ярослав Т.	1	3	4	5	7	8
Дмитрий Я.	2	3	6	7	8	9
Никита О.	1	2	5	6	8	8
Виктор Б.	0	1	7	8	7	8
Вячеслав А.	1	2	4	5	6	9
Артём Р.	3	4	4	5	9	9
Олег Л.	2	3	6	8	6	7
Денис К.	3	4	5	6	7	8
Федор Ш.	0	1	7	7	9	10
Данил З.	1	2	4	6	8	9
Хср. $\pm\sigma$	1.4 \pm 0.97	2.5 \pm 0.97	5.2 \pm 0.97	6.3 \pm 0.97	7.5 \pm 0.97	8.5 \pm 0.97
t	1,2		2,6		2,35	
p	достоверно		достоверно		достоверно	

Проведя анализ полученных результатов в экспериментальной группе, наблюдая за динамикой изменений результатов контрольных испытаний, мы пришли к таким выводам. В первом контрольном испытании «борьба в стойке» в котором подсчитывались только успешно реализованные попытки, количество реализованных технических действиях увеличилось на 0,5 раз, а прирост результатов составил 79%. В контрольном упражнении «Борьба с переводом в

партер с последующим техническим действием», в котором мы также подсчитывали успешно реализованные попытки, количество реализованных действий увеличилось на 0,8 раз, прирост результатов составил 26%. В контрольном упражнении «Выведение из равновесия во время схватки» количество успешно выполненных технических действий увеличилось на 0,8 раз, прирост результатов составил 13%. В экспериментальной группе секундирование тренера проводилось на каждом контрольном испытании.

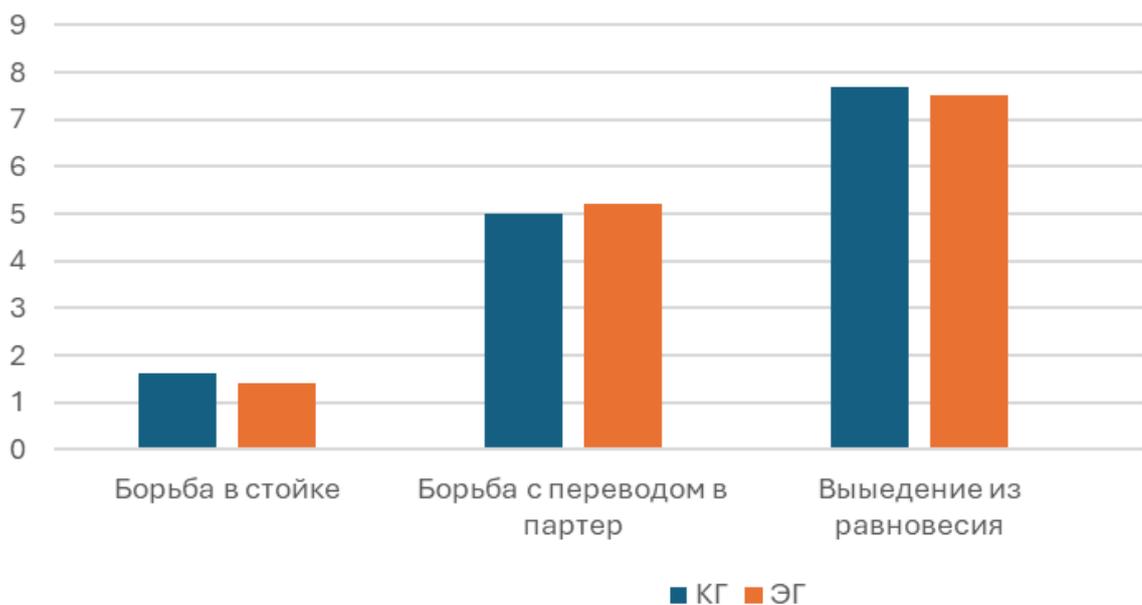


Рисунок 16 – Результаты в группах до эксперимента

Из рисунка 16 видно, что до эксперимента в контрольной группе в двух контрольных упражнениях «Борьба в стойке» и «Выведение из равновесия» результаты успешно реализованных попыток чуть выше, чем в экспериментальной группе. Но стоит заметить, что в экспериментальной группе и в контрольной группе результаты до эксперимента практически одинаковы.

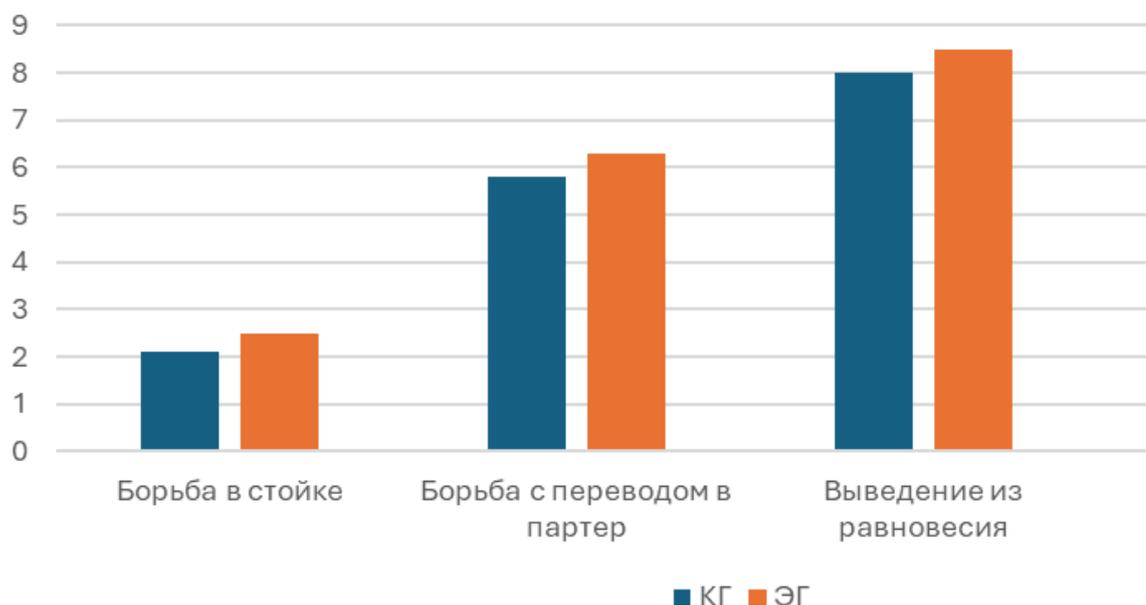


Рисунок 17 – Результаты в группах после эксперимента

Из рисунка 17 мы можем увидеть, что после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе количество успешно реализованных попыток в каждом из наших контрольных упражнений не превысило 0,9 раз. В контрольном упражнении «Борьба в стойке» успешно реализованные попытки увеличились в 0,8 раз. Контрольное испытание «Борьба в переводе в партер» - количество успешно реализованных попыток за 5 минут борьбы увеличилось в 0,9 раз. Количество успешно реализованных попыток в контрольном испытании «Выведение из равновесия» увеличилось в 0,9 раз.

Результаты нашего тестирования показали, что данные у занимающихся в экспериментальной группе после разработанной нами программы, оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в ходе проведения педагогического эксперимента, что использование в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, разработанных приемов является эффективным.

Прирост результатов в контрольной группе оказался не достоверным. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен в двух из трёх контрольных испытаниях ($p > 0,05$).

Таким образом предложенные нами приёмы являются эффективными. Разработанная нами программа является эффективной, и их применение может быть рекомендовано в практической деятельности тренеров-преподавателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе выполненной нами работы мы сделали такие выводы:

1. По итогам литературный обзор источников, мы выявили, что в дзюдо существует предостаточно приемов для психологической подготовки дзюдоистов в тренировочном процессе.

2. При анализе основных вопросов в борьбе дзюдо мы выявили то, что для борца-дзюдоиста очень важны разносторонние качества такие как большая выносливость, достаточная физическая подготовленность, хорошая технико-тактическая подготовка. Также немаловажную роль играют волевые качества борца, и его умение настроится на предстоящий поединок. Очень важна и методика обучения в борьбе дзюдо, поэтому современный тренер-преподаватель должен иметь глубокие общие и специальные знания и в совершенстве владеть методологией и технологией профессиональной деятельности.

3. Многие из спортсменов не могут совладать со своим страхом перед выходом на татами, и теряют свой боевой настрой на схватку, но благодаря тому, что рядом находится его тренер, который будет подсказывать спортсмену во время борьбы, повышает уверенность и боевой настрой спортсмена на схватку.

4. Результаты нашего педагогического эксперимента показывают, что использование разработанных нами приёмов с секундированием тренера улучшают эффективность борьбы в стойке, а также уверенность в своей победе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.
3. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. коррекция предсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов. 2019. Здоровье, физическая культура и спорт, 1 (12), С. 153-169.
4. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
5. Гогунев Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. – Тольятти, 1997. – 80 с.
6. Бабушкин Г.Д. содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям. Текст. Омский научный вестник № 1 (63)/ Г.Д. Бабушкин. М., 2008. – С. 130-133.
7. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов : для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 Физ. культура / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. - М. : Просвещение, 2005 (Твер. полигр. комб. дет. лит.). – 348 с.
8. Коллектив авторов. Психология физической культуры. Учебник / Коллектив авторов — «Спорт», 2016. – 55 с.
9. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте / В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2007. – 101 с.
10. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. / СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.-260с.

11. Коноплева А.Н., Ачиева Н.Е. Влияние занятий различными видами спорта на формирование личности школьников 13-14 лет / Коноплева А.Н., Ачиева Н.Е., 2015 г. – 6 с.
12. Концепции достижения превосходства в спорте : учеб.пособие / [В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, Я. А. Бредихина, Е. М. Гилязетдинова ; под общ. ред. Л. Н. Рогалевой] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 98 с.
13. П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, и другие. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / Санкт-Петербургский НИИ физической культуры., 2010 г. – 8 с.
14. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
15. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.
16. Китаев-смык Л.А. Психология стресс: [учеб. пособие] / Л.А. Китаев-смык; [науч. ред. О. И. Датурян]. – Москва : Изд-во «Наука», 1983. – 370 с.
17. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Пер. с англ. канд. психол. наук А.Н. Романшт. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 160-185.
18. Ежемесячный научный журнал Молодой ученый. № 7 (18) / 2010.
19. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. П. Авдулова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 394 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс
20. Огородова, Татьяна Вячеславовна. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 120 с
21. Фролова, Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. – 172 с.

22. Ефимова Н. С. Основы общей психологии: учебник 1 Н. С. Ефимова. -М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013.-288 с.: ил.- (Профессиональное образование).
23. Столяренко Л.Д. С 81 Основы психологии. Издание третье, переработанное и дополненное. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. -672 с.
24. Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. Итоговая научная конференция, 18-19 декабря 2006 года. – Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2006. - 259 с.
25. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) М., «Просвещение», 1968.
26. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / Александр Асмолов. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007. — 528 с.
27. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология. 2013 г. - 12 с.
28. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) — Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
29. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./Под. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни.—М.: Физкультура и спорт, 1979—143 с, ил.
30. Волков Б.С. Психология подросткового возраста : учебник / Б.С. Волков. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : КНОРУС, 2016. — 266 с. — (Бакалавриат).
31. Формирование спортивной мотивации дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе. Психолого-педагогический журнал гаудеамус, Т. 15, № 2, 2016.
32. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с

34. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. : ил.
35. Ловягина А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена /Вестник С.-Петербур. ун-та, Сер. 16. 2013. Вып. 1. С. 29-39.
36. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с.
37. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов. — М.: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
38. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 000 с.
39. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под П 86 ред. В. М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт 1987. —367 с, ил.
40. В.Ф. СОПОВ Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. Москва, 2010–210 с.
41. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012 – 312 с. : ил.
42. Матвеев Д.А. Техничко-тактическая подготовка начинающих самбистов-студентов с применением коммуникативного тренинга. 2016 г. – 157 с.
43. Никандров В. В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 480с.
44. Батулин Н.А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
45. Аткинсон Уильям Уокер. Сила концентрации в мире мысли: 20 шагов к достижению успеха в любом деле / Перев. с англ. — М.:ООО Книжное издательство «София», 2017. — 160 с.
46. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.

47. Научно–практический журнал. Спортивный психолог. №1 (44) 2017 – С. 15-32.

48. Матвеев Л. П. МЗЗ Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

49. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . - Киев : Олимпийская литература, 2001 . - 335с

51. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для СПО / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 269 с. — (Серия : Профессиональное образование).

52. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. учеб, заведений / Под ред. В.Е. Ключко. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 264 с.: ил.

53. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. — СПб.: Издательство «Лань», 2005. — 384 с: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

54. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)

55. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 1999. – 100 с.

56. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

57. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления / Пер. с англ. Н.М. Никольской. - М.: Совершенство, 1997.— 208 с.

58. Мэт Аурин. Ментальная магия. Метафизическое руководство по медитации, магии и самореализации. -- М.: Торговый Дом Велигор, 2020. – 353 с.

59. А.В. Алексеев. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006

60. Лейтес Н.С. Принцип развития в психологии. - М., 1978. -С. 196-199
61. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. Уч.-изд. л. 4,57. Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. – 1969 г. – 89
62. Общая психология. Узнадзе Д.Н. СПб.: 2004 - 413 с.
63. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс(для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина,А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
64. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.134 с. с ил
- 65.Курашвили В.А. Название: Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта – 2008. 114 с.
66. Волков Б.С. Волкова Н.В., Губанов А.В. Методология и методы психологического исследования / Науч. редактор Б.С. Волков: Учебное пособие для вузов. — 4-е изд., испр. и доп. — М.:Академический Проект; Фонд «Мир». 2005.—352 с. — («Gaudeamus»)
67. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. – М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 1999. – 416 с.
68. Красоткина Ирина. Аутотренинги
69. Докторский Я.Р. Ставрополь: Ставропольское книжное издательство. — 1978 г. — 19 с.
70. Зарецкий А.В. Гипноз. Самоучитель. Управляй собой и окружающими. М.: Эксмо, 2012. — 190 с. — (Психология лжи).

ПРИЛОЖЕНИЕ*Приложение А***Анкета****«Психологическая подготовка дзюдоистов 13-14 лет»**

Сведения о респонденте

Пол

Возраст

Образование

Стаж работы

Спортивное звание

1. Используете ли Вы в тренировочном процессе различные методы психологической подготовки?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Редко

2. После соревнований проводите ли Вы «разбор полетов» со своими воспитанниками?
 - А. Да
 - Б. Нет
 - В. Редко

3. Сколько время вы уделяете психологической подготовке в тренировочном процессе?
 - А. Меньше 10%
 - Б. 10 – 20%

В. 25 – 30%

Г. Не уделяю

4. Ставите ли Вы цель спортсменам перед соревновательной схваткой?

А. Да

Б. Нет

В. Редко

5. Используете ли моделирование соревновательной борьбы в тренировочных занятиях условий?

А. Да

Б. Нет

В. Редко

6. Проводите ли Вы беседы с воспитанниками?

А. Да

Б. Нет

В. Редко

7. Подводите ли Вы итоги прошедших соревнований?

А. Да

Б. Нет

В. Редко

8. Присутствует ли в тренировочном процессе общая психологическая подготовка?

А. Да

Б. Нет

9. Какие психолого-педагогические методы Вы используете в тренировочном процессе?

А. Убеждение

Б. Наблюдение

В. Разъяснение, совет

Г. Положительный пример

Д. Не использую

10. Возникает ли состояние страха перед соревнованиями или соревновательной схваткой у воспитанников?

А. Да

Б. Нет

В. Не у всех

Г. У каждого

Спасибо за ответы!

