

А  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта (1 отделение)

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой,  
профессор, к.п.н

\_\_\_\_\_ Павлов А.И

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЗЮДОИСТОВ В  
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Маслова А.С

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Шляхтин В.А

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Опарин И.А

Заместитель начальника

Главного управления

спорта – начальник отдела

развития спорта

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
ГЛАВА 2.ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1.Задачи исследования.....	24
2.2.Методы исследования.....	24
2.3.Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Исследование психического состояния дзюдоистов разной квалификации.....	29
3.2. Исследование психического состояния дзюдоистов старших разрядов в годичном цикле тренировки.....	37
3.3. Исследование взаимосвязи показателей осозноваемых и двигательных компонентов психического состояния дзюдоистов в соревнованиях.....	43
ВЫВОДЫ.....	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На современном этапе развития спорта высших достижений отмечается увеличение максимальных по объему и интенсивности нагрузок. Такая же тенденция наблюдается и в дзюдо: увеличивается количество тренировочных занятий, их продолжительность и интенсивность, а также количество ответственных стартов, а сама соревновательная борьба становится острее. Все это обуславливает огромные физические и психические нагрузки, действующие на организм спортсмена. Для того, чтобы быстро восстанавливаться после таких нагрузок, быстро приходить в состояние боевой готовности перед ответственными стартами и с максимальной эффективностью реализовывать имеющийся запас физических качеств и технических умений и навыков, спортсмен должен обладать не только совершенными адаптационными механизмами, но и определенным уровнем развития психических функций.

В связи с этим роль «психологического фактора» в этой сфере становится все более ощутимой [ 4,12]

Неумение спортсмена регулировать психическое состояние в тренировочных и соревновательных условиях мешает ему в реализации достигнутой физической и технической подготовленности. Изучение психических состояний спортсменов на старте и их влияние на соревновательную деятельность — одна из важнейших задач тренера в управлении тренировочным и соревновательным процессом [ 1,9].

В современном спорте зачастую побеждает не тот, кто обладает более высоким уровнем физической и технической подготовленности, а тот, кто обладает высоким уровнем морально-волевых качеств, более уверен в своих силах и способен управлять собой в экстремальных условиях соревнований [ 8,6]

Поэтому в процессе подготовки спортсменов необходим регулярный контроль динамики психических состояний спортсменов, и на этой основе

вносить определенные коррективы в тренировочные занятия. Диагностика психических состояний спортсменов помогает определить различные формы проявления состояний психологической готовности к соревнованиям, и, если это необходимо, рекомендовать ряд методов и приемов для регуляции неблагоприятных форм психического состояния спортсменов [2,16].

Психические состояния должны рассматриваться в связи с проблемами адаптации к спортивной деятельности, так как именно процесс адаптации определяет возможности человека по ее обеспечению. Изучение динамики психических состояний позволяет оценить процесс адаптации к различным тренировочным нагрузкам на этапах годичного цикла подготовки. С другой стороны, теория адаптации дает возможность выработать пути оптимизации психических состояний на основе принципа максимального повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности с учетом необходимости сохранения здоровья спортсмена [19].

Проведенные в различных видах спорта исследования [20] показали, что методы психологической диагностики нередко позволяют раньше получить информацию о надвигающемся общем утомлении, чем биохимические и функциональные пробы. Не принятая вовремя информация о недостаточной психической переносимости нагрузок подтверждается через два-три дня медико-биологическими данными и делает процесс восстановления спортсменов более трудным, длительным. Вряд ли тренерам или дзюдоистам нужно доказывать факт важности раннего обнаружения и предотвращения перетренировки [21].

Наблюдения за спортсменами показывают, что повышенная раздражительность, ухудшение сна и аппетита, повышенная психическая и нервно-мышечная напряженность не всегда сразу сказываются на работоспособности и спортивно-технических результатах [29]. Если в это время как раз начинались ответственные соревнования, то данное психическое состояние могло и не ухудшить спортивный результат. Однако, если подобное

состояние повышенной психической напряженности наступает за несколько дней до ответственных соревнований или во время ударного цикла работы и не принимается никаких мер по его устранению, то оно, продолжая прогрессировать, снижает функциональную работоспособность и спортивный результат [25].

Проблемы психологической подготовки, поглотив множество частных вопросов, стали ведущими как в научно-исследовательской, так и в научно-практической работе[11]

Объектом спортивно-психологических исследований стали такие звенья психической регуляции деятельности спортсмена, как целеполагание, анализ значимых условий деятельности, контроль и оценка ее результатов, мотивация спортивной деятельности [17]

Комплексный контроль является одним из основных звеньев в управлении процессом подготовки спортсменов высокой квалификации и состоит из оценки: спортивных результатов, состояния здоровья, функционального состояния, уровня специальной, физической, технической и психологической подготовленности. Во всех случаях отправным моментом управления должно являться определение состояния спортсмена. Благодаря этому возникает возможность своевременно избежать нежелательных отклонений в состоянии спортсменов, возникающих в связи с перегрузками. Имея объективные данные о подготовленности спортсмена, тренер может своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс и индивидуализировать дозировку тренировочных нагрузок.

В современном спорте высокий результат доступен многим спортсменам, поэтому физическая и техническая готовность не гарантируют победы в соревновании. Физическая готовность постоянно рискует обратиться в ничто, если нет под ней фундамента психологической готовности[13].

«Психическая готовность» спортсмена – готовность его ума, сознания, воли, всех психических качеств, которые обуславливают поведение

спортсмена и способность управлять своими действиями в ходе соревнований. В этом состоянии все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью [6]

Вышеизложенное позволяет предопределить, что изучение психического состояния спортсменов разного уровня подготовленности и разной квалификации является актуальным и требует дальнейшего исследования.

**Цель работы.** Определение и оценка уровня психического состояния дзюдоистов для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса.

**Предмет исследования:** тренировочный процесс и уровень психического состояния дзюдоистов на этапах годового цикла.

**Объект исследования:** уровень подготовленности дзюдоистов разной квалификации.

**Научная новизна.** В работе получены данные по оценке психического состояния дзюдоистов на отдельных этапах тренировочного процесса, а также данные, характеризующие уровень психомоторных функций организма спортсмена, косвенно отражающих уровень развития их двигательной деятельности и подготовленности на этапах годичного цикла тренировки.

**Гипотеза исследования-** предполагается, что изучение методов психологической подготовки дзюдоистов и практическая реализация способов психорегуляции, применение в тренировочном процессе, будет способствовать улучшению психо- эмоционального и физического состояния спортсменов.

**Практическая значимость.** Исследование психического состояния и психомоторной деятельности дзюдоистов позволяет оценить их уровень различных сторон подготовленности на этапах тренировки, судить о степени реализации потенциальных возможностей спортсмена и определить пути дальнейшего совершенствования подготовки и роста спортивно-технического мастерства.