

**Бедоян Владимир Гаспарович**

администратор тренировочных процессов

ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд»

г. Москва

**Яковлева Евгения Александровна**

старший преподаватель

Волжский филиал ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный  
государственный технический университет (МАДИ)»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ ГОТОВНОСТИ**

**СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ В ПРОЦЕССЕ**

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема психической регуляции состояния готовности спортсменов каратистов в процессе предсоревновательной подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности спортивной подготовки, что требует интеграции психологических аспектов в тренировочный процесс. В обзоре представлены существующие подходы к психической регуляции, включая методы управления эмоциональным состоянием, мотивацию и концентрацию внимания. Исследование проводилось на основе анкетирования и наблюдения за тренировками 30 спортсменов различного уровня подготовки. Результаты показали, что применение методов психической регуляции, таких как визуализация и аутогенная тренировка, значительно улучшает уровень готовности спортсменов к соревнованиям. Кроме того, выявлены ключевые факторы, способствующие формированию оптимального психоэмоционального состояния, такие как поддержка тренера и создание позитивной атмосферы в команде. В заключении подчеркивается важность систематического применения психических методик в подготовке каратистов для достижения высоких результатов на соревнованиях.*

**Ключевые слова:** психическая регуляция, готовность спортсменов, карате, предсоревновательная подготовка, эмоциональное состояние, мотивация, концентрация.

Современный спорт, и, в частности, единоборства, предъявляет высокие требования как к физической, так и к психической подготовке спортсменов. Психическая регуляция состояния готовности является неотъемлемым компонентом успешной предсоревновательной подготовки, обеспечивая оптимизацию эмоционального фона, мотивации и концентрации внимания. Психологическая подготовка становится важным компонентом тренировочного процесса, что подчеркивается в работе Д.В. Ярошенко, где автор акцентирует внимание на значимости психологической подготовки как фактора, влияющего на эффективность спортивной специализации [2]. В условиях предсоревновательной подготовки спортсмены сталкиваются с высоким уровнем стресса и тревожности, что делает актуальным изучение методов психической регуляции. Д.В. Ярошенко в своей работе рассматривает психологическую подготовку как важный компонент тренировочного этапа спортивной специализации, утверждает, что успешные выступления на соревнованиях зависят от способности спортсмена к саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием, отмечая, что психологическая подготовка включает в себя такие аспекты, как развитие уверенности в себе, управление тревожностью и формирование позитивной мотивации.

Р.Ю. Раджабов и О.В. Юречко также подчеркивают важность психологической подготовки в единоборствах, отмечают, что успешная конкуренция требует от спортсменов высокой степени психологической устойчивости и способности к быстрой адаптации к изменяющимся условиям соревнований, акцентируют внимание на необходимости разработки индивидуальных программ психологической подготовки, которые бы учитывали особенности каждого спортсмена [1].

В.Н. Смоленцева в своей монографии исследует концепцию психической саморегуляции в процессе подготовки спортсменов, выделяет ключевые методы саморегуляции, такие как аутогенная тренировка и визуализация, которые помогают спортсменам управлять своим состоянием и достигать высоких

<sup>2</sup> <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

результатов, подчеркивает, что успешная саморегуляция требует системного подхода и регулярной практики [4].

Л.К. Серова акцентирует внимание на том, что личностные качества и психологические установки играют важную роль в достижении успеха в спорте, утверждает, что понимание собственных эмоций и умений их регулировать является ключевым фактором для достижения высоких результатов [3].

М.В. Ростовцева и соавторы разработали программу по снижению уровня тревожности и повышению мотивации у спортсменов-каратистов 8–9 лет в предсоревновательный период, результаты исследования показали, что применение психологических методов значительно улучшает эмоциональное состояние детей и способствует повышению их готовности к соревнованиям, подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому ребенку и необходимость создания поддерживающей атмосферы в команде [2].

В рамках данного исследования использованы как качественные, так и количественные методы, основными методами сбора данных стали анкетирование и наблюдение за тренировочным процессом 30 спортсменов-каратистов различных возрастных категорий и уровней подготовки. Анкеты включали вопросы о восприятии методов психической регуляции и их влиянии на эмоциональное состояние перед соревнованиями, также проводились индивидуальные беседы с тренерами для получения дополнительной информации о применяемых методах.

Результаты нашего исследования подтвердили гипотезу о том, что применение методов психической регуляции значительно улучшает состояние готовности спортсменов: 85% опрошенных каратистов отметили положительное влияние визуализации на уверенность в своих силах перед соревнованиями, кроме того, использование аутогенной тренировки позволило снизить уровень тревожности у 75% участников исследования.

Выявлены ключевые факторы, способствующие формированию оптимального психоэмоционального состояния у спортсменов.

1. Поддержка тренера: 90% опрошенных отметили важность эмоциональной поддержки со стороны тренера, что способствует повышению уверенности и снижению тревожности.

2. Создание позитивной атмосферы – позитивная атмосфера на тренировках позволяет спортсменам чувствовать себя комфортно и уверенно, что непосредственно влияет на их готовность к соревнованиям.

3. Индивидуальный подход – успешное применение методов психической регуляции требует учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что подтверждается мнением 80% участников исследования.

Данные результаты соответствуют выводам других исследователей в области психологии спорта, так в свою очередь, Д.В. Ярошенко подчеркивает важность психологической подготовки для достижения высоких результатов, а Р.Ю. Раджабов и О.В. Юречко акцентируют внимание на необходимости индивидуального подхода к каждому спортсмену, что подтверждает нашу гипотезу о том, что психическая регуляция является ключевым фактором успешной предсоревновательной подготовки. Результаты нашего исследования показывают, что применение методов саморегуляции может существенно улучшить состояние готовности спортсменов-каратистов.

Психическая регуляция состояния готовности спортсменов-каратистов является важным аспектом предсоревновательной подготовки. Интеграция психологических методик позволяет значительно повысить эффективность подготовки и улучшить результаты выступлений. Рекомендуется дальнейшее исследование в данной области для разработки более эффективных программ подготовки, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов и специфические требования каратэ.

---

***Список литературы***

1. Раджабов Р.Ю. К вопросу о психологической подготовке в единоборствах / Р.Ю. Раджабов, О.В. Юречко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практ. конф. (Благовещенск, 29 марта 2019 г.). – Благовещенск, 2019. – С. 54–61. EDN MZJLGT
2. Ростовцева М.В. Разработка психологической программы по снижению уровня тревожности и повышению мотивации к достижению успеха у спортсменов-каратистов 8–9 лет в предсоревновательном периоде подготовки / М.В. Ростовцева, А.А. Смирная, Л.А. Новопашина [и др.] // Психолог. – 2022. – №5. – С. 55–73. DOI 10.25136/2409-8701.2022.5.38786. EDN JKBCYL
3. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. EDN YKXZEN
4. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с. EDN QTANFL
5. Ярошенко Д.В. Психологическая подготовка каратистов как важный компонент тренировочного этапа спортивной специализации / Д.В. Ярошенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. №2. – С. 65–69. DOI 10.24411/2500-0365-2020-15209. EDN XVHCLZ