

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **«Исследование психологических показателей,
определяющих спортивные достижения в спортивном
каратэ»**

Студент

Исмаилов Элгун Элшан Оглы

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент Джалилов А. А.

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент Пиянзин А.Н.

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2016 _____ г.

Тольятти 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОМОТОРИКИ У СПОРТСМЕНОВ	5
1.1. Основные направления учебно-тренировочного процесса.....	5
1.2. Проблемные вопросы психомоторики человека.....	9
1.3. Психологические особенности спортивных эмоций.....	10
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	30
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	32
3.1. Исследование некоторых психологических показателей, определяющих спортивные достижения в спортивном каратэ.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Анализ литературы и опыт специалистов показал, что достичь успеха в спорте можно разными путями, каждый из которых связан с комплексом специфических свойств и качеств. В спортивном каратэ - это сила и быстрота ударов; специальная ловкость, определяющая арсенал приемов защиты и атаки; специальная выносливость, позволяющая поддерживать силу и быстроту ударов и высокий темп боя на протяжении спаррингов и зависящая от состояния нервно-мышечного аппарата и работоспособности сердечно-сосудистой системы; быстрота специфической реакции на действия противника, связанная с индивидуальными свойствами внимания и скорости переработки информации; «чувство ударной дистанции» (способность к пространственно-временной ориентации); умение быстро решать тактические задачи, обусловленное особенностями оперативного мышления, памяти и техники спортивного каратэ; способность выполнять тренировочные нагрузки больших объемов и высокой интенсивности для достижения спортивной формы и стабильно выступать в соревнованиях в состоянии боевой готовности, связанная с индивидуальными особенностями личности и свойствами нервной системы каратэистов.

Объектом исследования выступают личностные и психофизиологические особенности каратэистов.

Предметом исследования являются методика оценки личностных и психофизиологических особенностей каратэистов высших разрядов.

Целью данной работы является исследование взаимосвязи индивидуальных показателей спортивной деятельности с личностными и психофизиологическими особенностями каратэистов высших разрядов.

Гипотеза. Предполагаем, что связи, выявленные между показателями спортивной деятельности каратэистов, делают их достаточно информативными и надежными для планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования достижений, управления тренировочным процессом.

Новизна. Установили, что каратэисты с более абстрактным мышлением и лучшей сообразительностью обладают и более широким арсеналом технико-тактических действий, умело применяют их в бою с различными противниками. Взаимосвязи этих личностных и психофизиологических показателей положительно влияют на спортивный результат.

Практическая значимость работы. Проведенное исследование некоторых психологических показателей, определяющих достижения в спортивном каратэ, имеет большое практическое значение в спортивной деятельности. В тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые, по крайней мере, частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований.

Задачи исследования:

1. Выявить психологические показатели, определяющие достижения в спортивном каратэ.
2. Установить факторную структуру показателей физической готовности каратэистов.
3. Разработать методику оценки личностных и психофизиологических особенностей каратэистов и проверить их эффективность на практике.

ГЛАВА 1. О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОМОТОРИКИ У СПОРТСМЕНОВ

1.1. Основные направления учебно-тренировочного процесса

В высшей школе подготавливается основное и наиболее квалифицированное ядро интеллигенции, призванной находиться на самых передовых рубежах науки, культуры и хозяйственной практики. Ее квалификация в известной степени определяет темпы развития производства и духовной жизни общества. Особенно возросло значение высшего образования в современных условиях, когда центр тяжести в социально-экономическом процессе во все большей степени перемещается с экстенсивных на интенсивные факторы роста, связанные с достижениями научно-технической революции (28). Высшей школе принадлежала и принадлежит роль ключевого звена всей системы народного образования. Пополняя кадрами преподавателей и воспитателей практически все учебные заведения, она в значительной мере определяет уровень постановки обучения и воспитания в стране, интеллектуальный потенциал общества в целом.

Ведется работа по повышению качества преподавания, усилению политико-воспитательной работы, укреплению связи с производством, более полному использованию научного потенциала вузов, улучшению системы планирования подготовки кадров с учетом развития отраслей народного хозяйства. Эти задачи служат основными критериями деятельности высшей школы в 90-х годах.

Организация современного высшего образования всегда базировалась на научных основах. Ее важнейшим итогом является разработка принципиальных положений — научной организации учебного процесса, отражающей причинно-следственные отношения и взаимосвязи в подготовке высококвалифицированных специалистов. Научная организация учебного процесса формируется на стыке различных научных направлений и отраслей

знания — педагогики высшей школы, психологии, физиологии, социологии, общих принципов НОТ, наук об управлении и др. (4,17). Она синтезирует данные из различных отраслей знания, практических достижений и результатов исследования отдельных аспектов высшего образования; на ее основе разрабатываются конкретные мероприятия и рекомендации, обеспечивающие оптимизацию процесса подготовки специалистов (9,15).

Выпускники вузов в наши дни работают в быстро изменяющихся условиях. Поэтому должны быть созданы предпосылки для подготовки специалистов нового типа, универсально и глубоко образованных, творчески мыслящих, умеющих быстро адаптироваться в новых условиях, самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в стремительном потоке научной и политической информации, активных участников социально-экономических преобразований.

Реализация этих требований связана с рациональным отбором и оптимизацией объема учебной информации, ее концентрации вокруг узловых вопросов подготовки специалистов. Это объясняется тем, что интенсивный подход к формированию учебных программ исчерпал себя, и дальнейшие усилия в этом направлении создали бы тенденцию к увеличению сроков обучения, перегрузке учебного процесса, снижению теоретического уровня подготовки специалистов. Однако это не снимает полностью противоречий между растущим объемом учебной информации и ограниченными сроками обучения. Проблема интенсификации обучения создает условия для того, чтобы студент в приемлемые сроки получил больше знаний, лучше и прочнее их усвоил. Но интенсифицировать обучение возможно лишь в условиях активного педагогического воздействия на студентов, соответствующего более полному выявлению, использованию и развитию их творческого потенциала, повышению продуктивности познавательной деятельности. Еще одной чертой развития высшего образования является широкое использование технических средств обучения для повышения эффективности управления процессом усвоения знаний.

Таким образом, совершенствование подготовки специалистов в вузах происходит по трем направлениям: в области содержания образования — его оптимизация и концентрация вокруг узловых проблем специальности; в области методов и форм обучения — их интенсификация на основе активизации; познавательной деятельности студентов; в области средств обучения — их модернизации и технического совершенствования.

Для научно обоснованного определения содержания образования, установления профессий, специальностей и специализаций, по которым ведется подготовка кадров в высшей школе, составления учебных планов и программ очень важна разработка модели специалиста, отраженной в квалификационных характеристиках. На этой основе в учебных планах и программах учитываются и реализуются общие принципы построения учебно-воспитательного процесса (16,20,26).

К ним относятся: **принцип развивающего воспитания**, отражающий требования, предъявляемые современным обществом к идейно-политическим и нравственным качествам специалиста. На его основе устанавливается круг социально-экономических дисциплин, формируются общие условия организации обучения и воспитания студентов.

Принцип единства теории и практики предполагает определение правильного соотношения и взаимосвязи общенаучной и социальной, теоретической и практической подготовки специалистов с точки зрения потребностей и задач конкретной сферы профессиональной деятельности.

Принцип оптимизации учебной информации и системности образования положен в основу рационального расположения дисциплин учебного плана, их взаимного согласования, определения объема и интенсивности изучения каждой из них. Научная организация процесса обучения требует оптимизации учебно-педагогической документации, которая позволяет поставить учебно-воспитательный процесс так, чтобы его ритм и интенсивность соответствовали психофизиологическим возможностям студентов. Успех работы обеспечивается рациональной организацией учебной

работы, научно обоснованным составлением расписания занятий. Она призвана гарантировать оптимальную временную последовательность выполнения различных видов и форм учебной работы в соответствии с действующими учебными планами и программами, с учетом педагогических и психофизиологических закономерностей деятельности студентов и преподавателей, а также необходимого для этого технического оснащения.

Научная организация учебного процесса предполагает рациональное использование бюджета времени студентов и преподавателей, его изучение с целью обоснованного нормирования учебной работы, ее оперативного планирования, а также разработки критериев, позволяющих оценить ход учебного процесса, прогнозировать возможные отклонения от той или иной нормы и своевременно их предупреждать. Это очень важно для решения вопросов, связанных с организацией, планированием, контролем и активизацией самостоятельной работы студентов, занимающей около половины бюджета их времени. Ведь именно в процессе самостоятельных занятий формируются важные качества, знания и навыки современного специалиста — способность к творческому изучению новых вопросов науки и техники, критичность ума, умение принимать правильные решения. В свою очередь, решение этой задачи тесно связано с разработкой научно обоснованной методики умственного труда студентов. С первых дней пребывания в вузе они должны целенаправленно овладевать навыками самовоспитания и самоподготовки, наиболее рациональными методами учебного и научного труда, научиться гигиене и психологии умственного труда, умелому использованию технических средств, предназначенных для этой цели.

Научная организация учебного процесса предусматривает также оптимизацию условий учебы, быта и отдыха студентов с учетом медико-биологических и санитарно - гигиенических норм.

1.2. Проблемные вопросы психомоторики человека

Проблема регуляции движений и действий остается одной из центральных в исследованиях психофизиологии и по сегодняшний день (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, Е. И. Бойко, А. К. Чхаидзе и др.). В основе лежит признание кольцевой системы управления движениями и функционирования обратных связей.

П. К. Анохин, разрабатывая теорию «акцептора действия», подчеркивает роль «системообразующего фактора», который определяет соотношение различных уровней движений, т. е. структуру управляющего механизма. Теория «акцептора действия» рассматривает как всеобщий закон всякой функциональной системы универсальное приспособление в виде обратной сигнализации о полезности эффекта совершенного действия (обратная афферентация).

Н. А. Бернштейн, работая над проблемой регуляции движений, пришел к выводу, что понимание механизмов взаимодействия организма с окружающей средой (внешней и внутренней), а следовательно, и регуляции движений, определяемых моделью «потребного будущего» невозможно без понимания процессов метаболизма, названных им «физиологией активности». Выделив 4 основных вопроса, лежащих в основе функционирования всех живых систем: «как», «почему», «для чего» и «физиологическую активность», Н. А. Бернштейн заключил, что последняя является самой главной и определяющей. Именно на этом уровне осуществляется взаимодействие энергетических характеристик с информационными.

В лаборатории дифференциальной психологии и антропологии ЛГУ имени Б.Г. Ананьева проводится комплексное лонгитюдинальное исследование студентов факультета психологии.

На основе анализа данных, полученных в процессе изучения интеллектуальной деятельности студентов (по комплексной программе исследований), Б. Г. Ананьевым сформулировано «правило образования

состояний интеллектуального напряжения как определенной интеллектуально-метаболической констелляции», неразрывно связанной с характеристиками уровней теплообразования организма.

Двигательная активность располагается на разных уровнях: целостной деятельности, действия, макродвижений, микродвижений и тремора, отражая различные соотношения энерго-информационных характеристик.

Психомоторика — функция возраста, и поэтому большое значение имеет выявление структурных и генетических особенностей поведения разноуровневых психомоторных показателей в процессе жизнедеятельности и трудовой деятельности человека. Оно возможно лишь в комплексном всестороннем изучении человека как индивида, личности и субъекта деятельности.

1.3. Психологические особенности спортивных эмоций

Исследования в области спортивных эмоций в России проводятся многими психологами и физиологами (5, 6).

Вместе с тем психологические исследования обнаружили огромное богатство оттенков и разнообразие спортивных эмоций и сложных чувств, которыми насыщена спортивная деятельность.

Количественные показатели, полученные многочисленными физиологическими измерениями функциональных сдвигов в деятельности сердца, сосудистых реакций, дыхания, биотоков мышц, эндокринных реакций и других, подтверждают исключительную эмоциональность спортивной деятельности. Они раскрывают также глубокую связь между особенностями переживаний активных, стенических, и пассивных, астенических, эмоций и готовностью спортсмена мобилизовать и использовать все ресурсы своего организма в предстоящей спортивной борьбе.

Так, повышенная эмоциональность предстартовых состояний у спортсменов (например, у бегунов-спринтеров, боксеров), выраженная в

изменениях частоты пульса, указывает на приспособительный характер происходящих изменений, возникающих по механизму условного рефлекса и связанных с напряженной мышечной работой.

Наши исследования по проблеме проявления эмоций в спорте, проводившиеся за последние 15 лет, начинались с выяснения условий, вызывающих различные эмоциональные реакции спортсмена, и с психологического анализа качественных особенностей спортивных эмоций. При этом мы опирались на данные наблюдений и бесед со спортсменами (более 500 человек), участниками различных соревнований, а также на результаты измерений по таким методикам, как ассоциативный эксперимент, вариативность двигательного темпа, тренометрия, пульсометрия и др.

Выяснения особенностей спортивных эмоций проводилось в связи с практическими задачами формирования у спортсмена необходимой ему эмоциональной устойчивости, своевременного выявления и регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний и правильной психологической подготовки его к соревнованию.

В этой статье мы останавливаемся лишь на некоторых сторонах многогранного вопроса о спортивных эмоциях и приводим полученные характеристики качественных психологических особенностей наиболее типичных спортивных эмоций.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний.

Возникнув в процессе конкретной деятельности, эти эмоции сами оказывают влияние на выполняемые действия, на их результативность. Они повышают работоспособность спортсмена, активизируя процессы

жизнедеятельности организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена.

К специальным спортивным эмоциям, благоприятствующим успеху соревновательной борьбе, относятся: спортивное возбуждение, боевое одушевление, игровое или спортивное увлечение, спортивная злость, чувство спортивной гордости и чести, спортивное соперничество.

По данным наших исследований, эти эмоции характеризуются следующими психологическими особенностями:

1. Спортивное возбуждение переживается как состояние повышенной активности, как своеобразное чувство борьбы за достижение поставленной цели. Спортивное возбуждение характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность завоевания успеха, стремлением к борьбе и победе. Оно может возникнуть еще до начала выступления в соревновании и нарастать по мере обострения спортивной борьбы. В решающие моменты этой борьбы оно может достигнуть максимальной интенсивности, переходя при получении преимущества в состоянии спортивного вдохновения или боевого воодушевления.

Спортивное возбуждение – это эмоциональное состояние, необходимое каждому спортсмену, при котором он способен достигнуть хороших результатов. Оно может иметь разнообразные степени интенсивности и переживать по-разному в зависимости от вида спорта (например, у стрелков, гимнастов или боксеров оно различно), а также от индивидуальных особенностей спортсмена – участника соревнований. В состоянии спортивного возбуждения повышается работоспособность спортсмена, его возможности к большим напряжениям и максимальным мышечным усилиям.

2. Боевое воодушевление – состояние, охватывающее спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы. Часто оно возникает после нее, в острых ситуациях, захватывающих своей целенаправленной динамикой действия, появляется как реакция на обострение спортивного состязания. Боевое воодушевление переживается как состояние особого подъема сил,

прилива энергии, непоколебимой уверенности в успехе своих усилий, самозабвенной радости борьбы, жажды активных действий, чувства силы. Это состояние можно было бы сравнить с творческим вдохновением литераторов, музыкантов, художников.

В состоянии боевого воодушевления спортсмены способны преодолеть максимальные для себя трудности, они принимают и выполняют самые смелые замыслы, рискованные решения ради достижения победы. И это доставляет им наслаждение и радость. Однако подобное состояние не может длиться долго. Оно сопутствует, как правило, наиболее ответственным и критическим моментам состязаний, когда тот или иной спортсмен со всей самоотверженностью борется за победу.

3. Игровое или спортивное увлечение также возникает в процессе спортивного состязания. Его источником является переменный успех, который влечет к новым усилиям борьбы, в которой каждая отдельная удача приближает цель. В этом экстремальном состоянии все стремления спортсмена направлены на ведение спортивной борьбы, он ни о чем больше не думает, не замечает ничего постороннего, не относящегося к ней (13).

Охватывающее спортсмена увлечение, например, спортивной игрой продолжается обычно до конца состязания или до какого-то его рубежа и придает большую эффективность, действиям спортсмена, повышая его активность. «Ухожу в игру весь с головой, – указывают мастера волейбола, – увлекаясь, отдаюсь ей полностью, ни о чем больше не думаю». «Все мое внимание поглощается игрой, – говорит один из известных футболистов, – я не замечаю зрителей, забываю обо всех своих неприятностях, играю с увлечением, а иногда и с азартом».

В состоянии спортивного увлечения спортсмен не чувствует усталости, не замечает боли, он одержим только одним стремлением к победе. В пылу увлечения спортсмен иногда излишне горячится, и тогда он может забыть даже о правилах игры, допустить тактические ошибки, неэкономно тратить свою энергию.

Спортивный азарт следует отличать от здорового спортивного увлечения с его страстной эмоциональностью. Состояние спортивного азарта характеризуется нервным перевозбуждением спортсмена, излишней эффективностью, при которых ослабляется контроль над своими поступками, неизбежны нарушения спортивных правил. В азарте часто допускается грубость, применяются запрещенные приемы, совершаются аморальные поступки. И тогда в спортивную борьбу привносится нездоровый агрессивный характер, спортсмен забывает о спортивных целях – достичь высоких показателей и стремиться любыми приемами подавить наступление противника.

Нездоровый азарт в спортивной игре, например в хоккее, проявляется в жестокости, грубости, не имеющих ничего общего с гуманной сущностью спорта. «Когда игроки бросаются в драку, - это не хоккей, ибо в такие минуты они уже ничего не видят вокруг», - так оценивает известный шведский хоккеист Свен Юханссон те матчи, которые кончались побоищами и драками.

4. «Спортивная злость» представляет своеобразную спортивную эмоцию, возникающую обычно в процессе спортивной борьбы внезапно как реакция на неудавшееся намерение или несбывшуюся попытку получить перевес в успехе, когда отдалается возможность достижения цели. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания примириться как чувство активного протеста, нежелания примириться с неудачей. Для нее характерна некоторая доля агрессивности. Однако она отличается от обычного чувства гнева, злобы и скорее приближается к переживанию досады, так как содержит недовольство собой, своими неудачными действиями и желанием проявить себя полноценно, не допустить новой неудачи или поражения. Охваченный вспышкой «спортивной злости», спортсмен быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и может иногда неожиданно и за короткое время добиться, казалось, уже недостижимого успеха.

5. Спортивная гордость – сложное нравственное чувство, характерное для квалифицированных спортсменов и выражающееся в положительном

эмоциональном отношении к справедливо завоеванному ценною больших усилий успеху или победе. Чем труднее достается победа, тем острее переживается чувство гордости завоеванным спортивным достижением. Спортивная гордость включает переживание возвышенного удовлетворения и оценочное отношение к высокому общественному значению полученного спортивного результата. Так, победители олимпийских игр по праву гордятся завоеванным первенством на мировой арене. Они переживают законное чувство гордости высокими спортивными достижениями, добытыми их усилиями и одобренными общественным мнением.

Спортивная гордость как положительное нравственное чувство – это не личная гордость, не кичливость самим собой, не эгоцентричная самооценка, а уважение к общественному положению победителя, к общественному признанию его достоинства.

6. Спортивная честь также относится к нравственным чувствам, возникающим в условиях спортивной деятельности. Она связана с общественным признанием спортивных достоинств. Но в отличие от спортивной гордости, которая возникает и переживается вместе с достигнутыми успехами, чувство спортивной чести переживается в моменты осознаваемой угрозы возможной потери этих успехов. В чувстве спортивной чести выражается моральное отношение к защите общественного значения спорта, оно побуждает спортсмена быть в состоянии готовности, приложить все свои силы и способности к защите высокого звания спортсмена, члена определенной общественной организации, ее представителя. «Я защищал честь своей команды, я боролся за ее победу и вложил в это все свои силы, мы выиграли! Трудно выразить чувство огромного удовлетворения и гордости, которое испытываю я и мои товарищи, подтвердившие и возвеличившие славу родного российского спорта», - говорил Петр Болотников после победы на олимпийских играх беге на дистанции 10 000м.

Высокие нравственные чувства спортивной чести и спортивной гордости воспитываются только в справедливой спортивной борьбе с достойными

противниками, они не совместимы у грубым насилием, жестокостью и несправедливостью, наблюдающимися иногда в отдельных спортивных состязаниях, которые в таком случае перестают быть «спортивными» в полном смысле этого слова и, как правило, получают отрицательную общественную оценку.

7. Спортивное соперничество является своеобразным чувством, порождаемым условиями спортивной борьбы, обязательным психологическим условием каждого состязания, важнейшим стимулом спортивной борьбы.

При самых доброжелательных товарищеских отношениях между участниками соревнований спортсмен, добиваясь определенного результата, относиться к другим участникам как к претендентам на победу в этой борьбе и своим соперникам. Чувство соперничества выражается в ревностном стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами, претендующими на такой же результат. Эмоции соперничества возникают не только у спортсменов, претендующих на призовые места. В зависимости от квалификации, тренированности, подготовленности к данному конкретному соревнованию каждый из участников намечает свои определенные задачи и цели. Подобные взаимоотношения реального соперничества и получают психологическое отображение в переживаниях спортсменами определенных эмоций соперничества.

Если у начинающих спортсменов во время соревнования это чувство не возникает, они при малейшей трудности легко отказываются от спортивной борьбы. В каждом спортсмены должна пробудиться эта важнейшая спортивная черта – соперничество с его стремлением к спортивному превосходству.

Результаты проведенного нами исследования показали, что психологическая структура эмоций спортивного соперничества всегда связана с самооценкой, с оценкой результатов своих достижений, возможностей добиться успеха. Однако психологическое содержание переживаний спортивного соперничества и их проявление в поведении спортсмена, его действиях и

эмоциональных реакциях изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей, характерных черт личности и спортивного опыта.

В возникновении эмоций спортивного соперничества существенную роль играет уровень притязаний данного спортсмена или спортивной команды, а также связывающегося с ним чувства уверенности или сомнения в успехе.

Психологические особенности переживаний эмоций спортивного соперничества зависят как от личностных качеств спортсменов, так и от объективных условий ведения спортивного состязания.

В группе видов спорта типа единоборств спортивное соперничество выступает как непосредственная борьба «противников», отстаивающих победу в непосредственном соприкосновении с ними (бокс, борьба, фехтование).

В наиболее ярко выраженной форме соперничество проявляется в таких видах, где спортивная борьба идет в параллельных действиях, например, в групповых забегах легкоатлетов, в состязании велосипедов, лыжников, пловцов,

Эмоции спортивного соперничества в индивидуальных действиях в условиях соревнований своеобразно проявляются, например, у гимнастов, метателей, прыгунов в воду, в лыжном спорте – прыжках на лыжах с трамплинами и др. Здесь часто спортсмен решает задачу преодоления своего собственного ранее полученного результата. Он соревнуется не только с другими участниками, претендующими на такой же результат, но и с самим собой.

В связи с большим разнообразием выражения эмоций спортивного соперничества, со сложностью их социально-психологического содержания и мотивации особое внимание следует уделить формированию и воспитанию моральных проявлений и культуры выражения этих эмоций у спортсмена (17, 24).

Для выявления эмоциональной устойчивости спортсмена – этого показателя его психологической подготовленности к соревнованию – рядом авторов, были применены методики исследования ассоциативных реакций на

эмоциональные раздражители и измерения вариативности двигательного темпа (16,27).

Методика ассоциативного эксперимента при исследовании эмоциональной сферы спортсмена дает возможность скрывать не только наличие и интенсивность эмоциональных состояний и переживаний, но и их качественные особенности, направленность и определенное социальное содержание, а также мотивирующую роль различных эмоций.

В применявшейся (16,27) ассоциативной методике была использована специальная экспериментальная установка. Проекционный аппарат включался одновременно с электрохронометром. На предъявленный зрительный раздражитель испытуемый давал ассоциативную словесную реакцию. С началом словесной ассоциативной реакции хронометр выключался при помощи микрофона, помещавшегося перед испытуемым. Таким образом, измерялось время латентного периода ассоциативной реакции испытуемого на различные по эмоциональному содержанию зрительные раздражители в тысячных долях секунды.

Каждый ряд раздражителей состоял из 10 экспозиций, которые предъявлялись последовательно в одном сеансе. При проведении эксперимента учитывались:

- а) время возникновения ассоциации на каждый раздражитель;
- б) характер ассоциации по ее содержанию (ответ испытуемого записывался);
- в) сопутствующие эмоциональные реакции (двигательные, словесные и др.);
- г) словесный отчет испытуемого в конце опыта.

В методике данного эксперимента было обращено особое внимание на подбор ряда раздражителей для спортсменов различных специальностей и предварительное ознакомление с интересами, предстоящими спортивными задачами и подготовленностью спортсмена.

Эксперименты, наблюдения и беседы проводились со спортсменами различных специальностей, готовившимися к ответственным соревнованиям и выступавшими в них. Всего по методике ассоциативного эксперимента было проведено 300 измерений с 30 спортсменами. У 100 человек была измерена вариативность двигательного темпа. Анализ полученных результатов исследования показал чрезвычайно высокую вариативность ассоциативных реакций равнялась в среднем 0,89 сек.; замедленных реакций – 3,691 сек. при диапазоне разбросанности от 0,465 сек. до 10 сек. и более.

Ускоренные и умеренные реакции соответствовали активным эмоциональным состояниям; замедленные соответствовали пассивным. Положительные и отрицательные субъективные оценки раздражителей распределялись равномерно.

Для определения состояния эмоциональной устойчивости использовались объективные показатели: а) вариативность времени реагирования на эмоциональные раздражители; б) особенность содержания ассоциативных реакций; в) характерные особенности сопутствующих двигательных и других реакций при восприятии раздражителей. Различия в указанных показателях позволили группировать испытуемых по особенностям состояний эмоциональной устойчивости и проследить корреляцию между полученными показателями и спортивными результатами.

По методике измерения вариативности двигательного темпа было определено, что наиболее благоприятным показателем является величина отклонений от 0,0 до 1,30 свидетельствующая о хорошей эмоциональной устойчивости спортсмена перед выступлением в соревновании. Однако стабильность показателей двигательного темпа служит положительным признаком лишь при высокой величине (соответственно виду спорта) максимального темпа движений и при отсутствии аритмии движений.

При определении эмоциональной устойчивости применялись также измерения электрокожной сопротивляемости по методике, разработанной Л. Г. Головниковым. Полученный материал экспериментальных измерений

(испытуемыми были боксеры высшего класса в условиях ответственных соревнований) показал, что динамика эмоциональных состояний хорошо подготовленных спортсменов соответствует изменениям объективных условий выступления в соревновании.

В результате анализа данных эксперимента составлялись индивидуальные характеристики спортсменов, которые служили основанием для дифференцированного применения определенного комплекса психологических воздействий и рекомендаций по саморегулированию эмоциональных состояний у спортсменов.

Хорошая физическая подготовка спортсмена, его высокая тренированность, владение техникой и тактикой данного вида спорта могут служить основой для прочного чувства уверенности в своих силах. Однако уверенность не возникает автоматически в результате физической и технической подготовки, она требует и специальных приемов укрепления ее и воспитания (28).

Для успеха выполнения спортивного упражнения, для достижения высокого результата спортсмену нужна твердая уверенность в своих силах. «Чтобы обеспечить это, - пишет заслуженный мастер спорта Н. Г. Озолин, - нужно воспитать такую твердую уверенность в своих силах, которую не могут поколебать ни сильнейшие противники, ни сто тысяч зрителей на олимпийском стадионе, ни самая плохая погода, ни какая-либо другая причина». Без уверенности невозможно доведение до успешного конца даже простого волевого действия, обычно связанного с преодолением какой-то трудности. Чувство уверенности является одним из существенных компонентов не только эмоциональной устойчивости, но и ряда сложных волевых качеств – решительность, смелости, упорства и др.

Переживание уверенности характеризуется подъемом жизненных сил, жизненного тонуса, сознанием наличия реальных возможностей успешного разрешения поставленных задач, знанием средств их разрешения, сознанием ответственности за исход исполнения.

По данным исследований (11), выявляются некоторые разновидности состояний уверенности и неуверенности у спортсменов. Они связываются с успехом ведения борьбы за спортивный результат.

Трезвая уверенность спортсмена в своих силах опирается на предшествующую проверку, на знание и оценку своих возможностей, связанных с развитием физических качеств, владением техническими навыками и тактикой данного вида спорта. Она возникает как обоснованное объективными фактами, проверенными и подтвержденными, когда во время тренировок спортсмен убеждается в своих достижениях и своих возможностях.

Уверенность в своих силах, в успехе опирается не только на знание своих собственных сил, но и на точное знание сил и особенностей соперника или противника, с которым предстоит спортивная борьба, на предвидение предстоящих трудностей и возможностей их преодоления (33).

Если уверенность в чем-то не соответствует или не обоснована отражение объективной действительности, не опирается на реальные явления, она перестает быть подлинной уверенностью, столь необходимой, чтобы добиться успеха, и превращается в отрицательное качество самоуверенности.

Самоуверенность характеризуется, прежде всего, переоценкой своих сил и возможностей, не имеющей оснований. Она характеризуется также недооценкой сил противника, заниженной оценкой трудностей, неизбежных в спортивной борьбе, некоторой беспечностью и приводит обычно к плохим результатам.

Среди молодых спортсменов встречаются порой такие, которые с излишней самонадеянностью и самоуверенностью относятся к трудностям предстоящего спортивного состязания. Они могут при этом чувствовать в себе избыток энергии и не замечают своих слабостей и недостатков. Неизбежным следствием этого является потеря бдительности при встрече с противниками и в результате – поражение.

Г.М. Гагаева, проводившая многолетние исследования по психологии игры в футбол, уделяет особое внимание таким условиям, укрепляющим

уверенность в своих силах у спортсменов - игроков, как высокая степень всесторонней подготовленности и тренированности спортсмена, спортсмена, хорошее физическое самочувствие в день игры, опыт участия в ответственных соревнованиях, удачное выступление в них, сплоченность и сыгранность членов команды, хорошее знание противника, спокойное поведение тренера.

Чтобы воспитать уверенность спортсмена в своих силах, опытный тренер предоставляет ему самостоятельность в подготовке к выступлению в соревновании. Спортсмен сам должен проверить свои силы, знать их, уметь оценивать, и убедиться, на что он способен.

Накопление спортсменом опыта самостоятельной работы над собой, без неустанного надзора и излишней опеки тренера, помогает лучше проверить и узнать самого себя, свои возможности, укрепляет чувство уверенности в своих силах.

В укреплении чувства уверенности в своих силах нуждаются не только спортсмены, начинающие осваивать новые для них виды спортивных упражнений, новую технику. При движении личных рекордных результатов эта рекордная величина даже у мастеров спорта часто удерживается длительное время, и у них закрепляется отношение к своему достижению как к пределу. Основываясь на практике своего богатого тренерского опыта, (22) указывает, что прыгуны часто не могут превзойти своего личного рекорда, хотя в отдельных попытках дают более высокие показатели во время тренировочных занятий. Такую задержку он объясняет неуверенностью спортсмена в своих силах. Это подтверждается многими наблюдателями в процессе тренировки прыгунов с шестом. Так, тренируясь, прыгун преодолевал «с запасом» высоту 3 м 45 см, а когда устанавливалась высота 3 м 50 см (вполне для него доступная), не мог ее преодолеть. Другой прыгун выполнил прыжок на 4 м 15 см, когда думал, что прыгает на 4 м 10 см (его рекорд). Особенно интересен опыт, проведенный (22), с одним шестовиком. Во время тренировок этот спортсмен полагал, что делает попытку на преодоление высоты 4 м 25 см, а взял 4 м 57 см, которые до этого ему не давались.

Подобные случаи интересны тем, что здесь применяются приемы увеличения трудности без предварительного предупреждения об этом спортсмена, недостаточно уверенного в своих силах. После этого, узнав, что трудность взята, что мнимая «предельная» высота преодолена, спортсмен с большой уверенностью, успешно повторял свои попытки. Чтобы укрепить уверенность спортсмена в своих силах, ряд тренеров применяют в отдельных случаях тренировки приемы завышения результатов выполнения того или иного упражнения. Так, например, в лыжном и велосипедном спорте, в легкой атлетике спортсмену сообщаются иногда завышенные результаты прикидки. Этот прием не может быть одобрен для широкого применения. Он требует большой осторожности и умеренности применения, а также большого педагогического такта. Если спортсмен получит основание для сомнений в точности информации, получаемой от тренера, то это быстро может привести к недоверию. За потерей доверия могут последовать и другие отрицательные явления во взаимоотношениях между спортсменом и тренером.

При обучении прыжкам с трамплина на лыжах, прыжкам в воду, легкоатлетическим прыжкам, гимнастическим упражнениям на брусьях, бревне и т. п. тренера увеличивают трудности для обучающихся в соответствии с требованиями разряда. Новая высота вышки или трамплина также может вызвать неуверенность в успешном преодолении препятствия или трудности, боязнь, страх. При этом наблюдаются нарушения в координации движений, скованность, ухудшение качества выполнения упражнений.

Следуя педагогическому принципу постепенности и доступности, применяют последовательный переход от меньшей высоты к большей. Часто бывает, что, освоив технику выполнения упражнений на одной высоте, спортсмен снова испытывает неуверенность, робеет, переходя на более высокий снаряд. Поэтому требуется повторные выполнения на промежуточных, более дробных высотах или других единицах усложнения препятствий или дополнительные облегчающие средства (страховка, поддержка, помощь и т. д.) для постепенного подведения спортсмена к новому достижению.

При рациональном применении принципа постепенности с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в практике обучения и тренировки не нужно будет прибегать, и использовать такой педагогический прием, каким является намеренно неверное осведомление спортсмена о его результатах.

В укреплении чувства уверенности спортсмена в своих силах опытные тренеры придают большое значение такому условию тренировки, как доведение до конца, начатого упражнения. Так, Н. Г. Озолин всегда советовал прыгунам с шестом, начав разбег, уже не прерывать его. «Начать разбег и не прыгнуть – хуже, нежели неудачный прыжок». Это мешает сосредоточению внимания, не обогащает опыта спортсмена, ослабляет ответственное отношение к исполнению решений, а вместе с тем ослабляет и уверенность в себе.

Если спортивное упражнение выполнено неудачно, то тренировочное занятие не должно заканчиваться этой неудачей. Интересно, что в конном спорте это положение распространяется не только на всадника, но и на спортивную лошадь. В упражнении по преодолению препятствий опытный спортсмен-конник никогда не прекращает тренировку невыполненным взятием препятствия. Он обязательно сделает повторные попытки, пока не заставит свою лошадь взять препятствие. Иначе в следующий раз это будет значительно труднее сделать.

Заслуженный мастер спорта по гимнастике Борис Шахлин применял специальные приемы при подготовке к соревнованиям с целью укрепления чувства уверенности. Он обычно не допускал на тренировках невыполнения задуманной задачи, добивался полного удовлетворения своей работой и только тогда позволял себе и своим ученикам закончить тренировочное занятие. Особая тщательность в работе над техникой придает спокойную уверенность в успехе на соревновании.

Укрепление уверенности в своих силах достигается при условии практики повторного удачного выполнения спортивного упражнения. Положительное влияние удачи знакомо человеку в любом деле. Удача, успешное достижение цели, как говорят, окрыляет, дает удовлетворение,

уверенность в своих силах, в победе, делает человека решительнее, смелее, увереннее.

Боевой спортивный опыт, проверка своих сил, самостоятельность и опыт выступлений, хорошее владение разнообразными техническими и тактическими приемами, опыт самостоятельного преодоления трудностей – все это воспитывает уверенность спортсмена в своих силах.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования.

1. Изучение литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая статистика.

2.1.1. Изучение и анализ литературы

Изучение и анализ нами более 50 литературы по общей и специальной тематике исследования показали, что объективная, своевременная информация о состоянии функции ведущих, педагогически управляемых факторов (физической, технико-тактической, функциональной, психической) готовности является одним из элементов оптимального управления тренировочным процессом. В этой совокупности, регламентирующее достижение высокого спортивного результата, фактор физической готовности занимает особое положение.

В настоящее время в литературных источниках рассматривается роль свойств нейропсиходинамического уровня во влиянии соревновательного стресса на успешность деятельности каратэистов. Что же касается причин, обуславливающих этот индивидуальный стрессовый порог, - мнение специалистов значительно отличается. Это положение и предопределило проблему нашего исследования.

2.1.2. Тестирование

Рассмотрим методики исследования влияния соревновательного стресса на успешность выступления спортсменов в соревнованиях, по спортивному каратэ в зависимости от силы нервной системы относительно возбуждения и уравновешенности нервных процессов по силе.

Чтобы определить влияние соревновательного стресса (его уровень определялся по показателям частоты тремора и оценки 10-секундного интервала времени) на достижение спортсмена в каждом конкретном соревновании, нужно сопоставить полученные данные с его же достижением на контрольной тренировке, которое бралось за 100 %. Результаты, показанные в каждом виде соревнований, выражались соответственно в процентах. Данные, полученные в исследовании, были обработаны методом факторного анализа (см. табл. 1).

При исследовании степени адаптации каратэистов к тренировочным нагрузкам использовался метод сравнения показателей электрокожной проводимости (ЭКП) и самооценки физического состояния, активности, настроения (ФСАН) до и после тренировочных нагрузок.

Использование среднегрупповых модельных значений как диагностических критериев оценки индивидуальных значений физической готовности приводит к недостаточно объективной диагностике, что влечет за собой адекватную коррекцию тренировочных нагрузок.

2.1.4. Педагогический эксперимент

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На первом (2013-2014) этапе изучалось состояние проблемы теории и практики спортивного каратэ, проводился анализ общей и специальной литературы по теме исследования, разработаны критерии объективной оценки эффективности техники и психических процессов.

На втором (2014-2015) этапе была подвергнута первичной проверке и уточнена гипотеза исследования, определен контингент испытуемых, проведен эксперимент.

На третьем (2015-2016) этапе проанализированы результаты исследования, сформулированы теоретические выводы и разработаны практические рекомендации, проведена апробация основных идей и критерий

оценки взаимосвязи технико-психической подготовленности, завершено литературное оформление исследования.

2.1.5. Методы математической статистики

Для изучения личностных особенностей мы применяли 16-факторный метод, неоднократно использовавшийся при изучении личности спортсменов [2,12,19,20] и дающий возможность получить представление о следующих особенностях личности, находящихся между полярными значениями:

1. Фактор А - сдержанность, обособленность - общительность, сердечность.
2. Фактор В - конкретное мышление - абстрактное мышление.
3. Фактор С - эмоциональная неустойчивость - трезвость, сила характера.
4. Фактор Е - покорность - властность, стремление к доминированию.
5. Фактор F - серьезность, мрачность - жизнерадостность.
6. Фактор С - переменчивость, непостоянство - эмоциональная дисциплинированность.
7. Фактор Н - безынициативность - предприимчивость, социальная активность.
8. Фактор I - реалистичность, упрямство - чувствительность, восприимчивость.
9. Фактор L - доверчивость - подозрительность.
10. Фактор М - практицизм - богемность.
11. Фактор N - бесхитрость, наивность - проницательность, расчетливость.
12. Фактор Q - самонадеянность, самоуверенность - тревожность, беспокойство.
13. Фактор Q₁ - консерватизм - новаторство.
14. Фактор Q₂ - групповая зависимость - самостоятельность.
15. Фактор Q₃ - внутренняя конфликтность - самоконтроль.

16. Фактор Q_4 - спокойность, флегматичность - возбуждение, раздражительность.

Факторы второго порядка отражают следующие общие свойства личности:

1. Фактор F_1 - тревога.
2. Фактор F_2 - интроверсия - экстраверсия.
3. Фактор F_3 - хрупкая эмоциональность - реактивная уравновешенность.
4. Фактор F_4 - подчинение - независимость.

Между индивидуальными показателями спортивной деятельности, факторами свойств личности и данными о психофизиологических особенностях в. н. д. каратэистов были рассчитаны коэффициенты интеркорреляции. Использовались данные о 12 каратэистах высоких разрядов, входивших в сборные команды городов, спортивных обществ и ведомств, городов и т. д.

Для характеристики соревновательной надежности каратэистов использовали следующие показатели: зависит ли степень ухудшения (или улучшения) результата в соревнованиях по сравнению с тренировкой от уровня стресса и типа нервной системы? Для ответа на этот вопрос были высчитаны коэффициенты корреляции между показателями результата каратэистов в соревнованиях и уровня психического стресса отдельно у представителей каждой типологической группы испытуемых.

Определены значения относительных коэффициентов отдельных показателей, рассчитывался интегральный показатель физической готовности $K_{фг} = (kx_1 + kx_2 - kx_n) / n$ где $K_{фг}$ - интегральный относительный коэффициент физической готовности $kx_1 \dots kx_n$ - относительные коэффициенты отдельных показателей, n - число показателей. Данный подход целесообразен при интегральной оценке всех педагогически управляемых факторов, готовности квалифицированных каратэистов.

Результаты исследования также были подвергнуты корреляционному и факторному анализам. Цифровые данные были получены на компьютере, по специальной программе.

2.2. Организация исследования

Экспериментальное исследование было организовано в период с 2013 по 2016 год в городе Тольятти и на учебно-тренировочных сборах каратэистов Самарской области и в соревнованиях различного уровня.

Были использованы следующие **методики**:

- 1) для определения степени интровертированности - методика Кеттела «Неструктурированные рисунки»;
- 2) для определения эмоциональности - методика ТАТ;
- 3) для определения склонности к ведению боя в атакующей или контратакующей манере - экспертная оценка и самооценка, предложенная С. Н. Белоусовым [1976]. Показателем манеры боя служило частное от деления признаков атакующей манеры боя на признаки контратакующей.

Исследовались индивидуальные психологические показатели спортивной деятельности каратэистов.

В качестве индивидуальных показателей спортивной деятельности учитывались:

- возраст, весовая категория, разряд;
- общий стаж занятий спортивным каратэ;
- стаж пребывания в сборных командах;
- общее количество проведенных и выигранных боев;
- боевая активность (среднее количество боев за год);
- время достижения нормы мастера спорта (начиная с I разряда);
- объем и интенсивность индивидуальных тренировочных нагрузок;
- индивидуальная адаптация к тренировочным нагрузкам.

Большая часть данных об индивидуальных показателях спортивной деятельности каратэистов высших разрядов была получена методом анкетирования, а данные о показателях объема и интенсивности тренировочной нагрузки - на основании анализа выполненной индивидуальной работы при

подготовке к основным соревнованиям года (чемпионатам города, области, России).

В организации исследования принимал участие сам автор работы, как тренер по спортивному каратэ Исмаилов Э. Полученные результаты исследования были подвергнуты корреляционному и факторному анализам на компьютере, специальной программе.

Программа исследования осуществлялась на этапе физической подготовки продолжительностью в три недельных микроцикла. Основная задача этапа - достижение высокой физической готовности и доведение технико-тактического мастерства до оптимальной степени быстроты и точности действий. Контрольные испытания проводились в первом и третьем микроциклах этапа в рамках этапного комплексного обследования. Разработка МДК для диагностики индивидуальной специфики двигательной деятельности и проведения педагогического контроля рассматривается как выбор минимума показателей, отражающих состояние спортсмена на различных этапах тренировки.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Исследование некоторых психологических показателей, определяющих достижения в спортивном каратэ

Достичь успеха в спорте можно разными путями, каждый из которых связан с комплексом специфических свойств и качеств. В спортивном каратэ это - сила и быстрота ударов; специальная ловкость, определяющая арсенал приемов защиты и атаки; специальная выносливость, позволяющая поддерживать силу и быстроту ударов и высокий темп боя на протяжении турниров и зависящая от состояния нервно-мышечного аппарата и работоспособности сердечно-сосудистой системы; быстрота специфической реакции на действия противника, связанная с индивидуальными свойствами внимания и скорости переработки информации; «чувство ударной дистанции» (способность к пространственно-временной ориентации); умение быстро решать тактические задачи, обусловленное особенностями оперативного мышления, памяти и техники спортивного каратэ; способность выполнять тренировочные нагрузки больших объемов и высокой интенсивности для достижения спортивной формы и стабильно выступать в соревнованиях в состоянии боевой готовности, связанная с индивидуальными особенностями личности и свойствами нервной системы каратэиста.

Наша цель состояла в исследовании взаимосвязи индивидуальных показателей спортивной деятельности с личностными и психофизиологическими особенностями каратэистов высших разрядов.

Для изучения личностных особенностей мы применяли 16-факторный метод, неоднократно использовавшийся при изучении личности спортсменов [27,33] и дающий возможность получить представление о следующих особенностях личности, находящихся между полярными значениями:

1. Фактор А - сдержанность, обособленность - общительность, сердечность.

2. Фактор В - конкретное мышление - абстрактное мышление.
3. Фактор С - эмоциональная неустойчивость - трезвость, сила характера.
4. Фактор Е - покорность - властность, стремление к доминированию.
5. Фактор F - серьезность, мрачность - жизнерадостность.
6. Фактор С - переменчивость, непостоянство - эмоциональная дисциплинированность.
7. Фактор Н - безынициативность - предприимчивость, социальная активность.
8. Фактор I - реалистичность, упрямство - чувствительность, восприимчивость.
9. Фактор L - доверчивость - подозрительность.
10. Фактор М - практицизм - богемность.
11. Фактор N - бесхитрость, наивность - проницательность, расчетливость.
12. Фактор Q - самонадеянность, самоуверенность - тревожность, беспокойство.
13. Фактор Q₁ - консерватизм - новаторство.
14. Фактор Q₂ - групповая зависимость - самостоятельность.
15. Фактор Q₃ - внутренняя конфликтность - самоконтроль.
16. Фактор Q₄ - спокойность, флегматичность - возбуждение, раздражительность.

Факторы второго порядка отражают следующие общие свойства личности:

1. Фактор F₁ - тревога.
2. Фактор F₂ - интроверсия - экстраверсия.
3. Фактор F₃ - хрупкая эмоциональность - реактивная уравновешенность.
4. Фактор F₄ - подчинение - независимость.

Между индивидуальными показателями спортивной деятельности, факторами свойств личности и данными о психофизиологических особенностях в. н. д. каратэистов были рассчитаны коэффициенты интеркорреляции.

Использовались данные о 12 каратэистах высоких разрядов, входивших в сборные команды городов, спортивных обществ и ведомств, городов и т. д.

Индивидуальные показатели спортивной деятельности каратэистов условно можно разделить на три группы: а) показатели возраста и стажа спортивной деятельности каратэистов, отражающие продолжительность и стабильность успехов спортсмена; б) показатели боевой активности: (количество проведенных и выигранных боев); в) росто-весовые показатели.

Возраст каратэистов и их спортивный стаж имеют высокую положительную связь ($r = + 0,81$ при $P < 0,001$). Одновременно оба показателя связаны с фактором (серьезность, мрачность - жизнерадостность) F ($r = + 0,51$; $+ 0,71$ при $P < 0,01$; $P < 0,01$).

Таблица 1.

Психологические признаки, определяющие спортивные достижения
в каратэ

Критерии	Теснота связи	Уровень значимости
Возраст каратэистов	спортивный стаж имеют высокую положительную связь	$r = + 0,81$ при $P < 0,001$
Возраст каратэистов и спортивный стаж связаны с фактором	серьезность, мрачность - жизнерадостность	F ($r = + 0,51$; $+ 0,71$ при $P < 0,01$; $P < 0,01$)
Возраст и спортивный стаж связаны	с силой нервной системы	$r = + 0,51$; $+ 0,71$ при $P < 0,01$
Возраст спортсмена связан	со стажем пребывания в сборных командах	$r = + 0,64$ при $P < 0,01$
Отрицательно связан возраст и спортивный	(фактор - Q ₃ внутренняя конфликтность -	$r = - 0,51$; $- 59$ при $P < 0,01$; $P < 0,01$

стаж с фактором	самоконтроль) Q ₃	
Возраст каратэистов и их спортивный стаж связаны с фактором	серьезность, мрачность - жизнерадостность	$r = + 0,51; + 0,71$ при $P < 0,01; P < 0,01$)
Общий спортивный стаж отрицательно связан с фактором	Е - покорность - властность, стремление к доминированию и фактором (фактор L - доверчивость - подозрительность)	Е ($r = + 0,60$ при $P < 0,01;$ $P < 0,01$) L ($r = + 0,53$ при $P < 0,01$)
Показатели стажа пребывания в сборных командах положительно связаны с факторами	(фактор Е - покорность - властность, стремление к доминированию - фактор F - серьезность, мрачность - жизнерадостность)	Е и F ($r = 0,49$ при $P < 0,01$)
Отрицательная связь стажа пребывания в сборных командах с фактором	фактор С - переменчивость, непостоянство - эмоциональная дисциплинированность	С ($r = - 0,47$ при $P < 0,01$)
Каратэисты старшего возраста в ряде случаев	имеют пониженное эмоциональное возбуждение перед началом тренировки	($r = - 0,46$ при $P < 0,01$)

Это можно объяснить тем, что чем старше каратэист и чем дольше он занимается спортом, тем больше снижается общий эмоциональный подъем, спортсмен становится молчаливым и серьезным, более осторожным, склонным к самоанализу.

Возраст и спортивный стаж положительно связаны также с силой нервной системы ($r = + 0,51; + 0,71$ при $P < 0,01$), т. е. с увеличением возраста и спортивного стажа каратэисты становятся более выносливыми, лучше переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Возраст спортсменов связан со стажем пребывания в сборных командах ($r = + 0,64$ при $P < 0,01$).

Отрицательно связан возраст и спортивный стаж с фактором (фактор - Q_3 внутренняя конфликтность - самоконтроль) Q_3 ($r = - 0,51; - 59$ при $P < 0,01; P < 0,01$). Каратэист с увеличением возраста и общего спортивного стажа становится менее контролируемым, чаще следует своим побуждениям, не считаясь с общепринятыми правилами. На это следует обратить особое внимание тренеров и специалистов, работающих с командами, так как опыт показывает, что больше всего различных нарушений бывает именно у каратэистов с большим спортивным стажем.

Таблица 2.

Критерии, определяющие спортивные достижения
в каратэ

Показатели общего спортивного стажа и стажа пребывания в сборных командах	отрицательно связаны	($r = - 0,46; - 0,59$ при $P < 0,01$)
показатели общего спортивного стажа и стажа пребывания в сборных командах	отрицательно связаны с настроением	($r = - 0,46; - 0,59$ при $P < 0,01$)
показатели общего спортивного стажа и	отрицательно связаны с настроением по	($r = - 0,46; - 0,59$ при $P < 0,01$)

стажа пребывания в сборных командах	«ФСАН» после окончания тренировки	
показатели общего спортивного стажа и стажа пребывания в сборных командах	положительно связаны с ЭКС	($r = + 0,44$, при $P < 0,001$).
Обнаруживается положительная связь общего спортивного стажа	и стажа пребывания в сборных командах с объемом тренировочной нагрузки	($r =$ от $+ 0,44$ до $+ 0,69$ при $P < 0,01$)
Обнаруживается положительная связь общего спортивного стажа	и отрицательная связь с интенсивностью	($r =$ от $- 0,44$ до $- 0,57$ при $P < 0,01$)

Общий спортивный стаж отрицательно связан с фактором (фактор Е - покорность - властность, стремление к доминированию) Е ($r = + 0,60$ при $P < 0,01$; $P < 0,01$) и фактором (фактор L - доверчивость - подозрительность) L ($r = + 0,53$ при $P < 0,01$). Это значит, что каратэисты с большим спортивным стажем становятся менее настойчивыми, напористыми, агрессивными, более подозрительными, не стремятся к лидерству, задерживают свое внимание на неудачах.

Показатели стажа пребывания в сборных командах положительно связаны с факторами (фактор Е - покорность - властность, стремление к доминированию - фактор F - серьезность, мрачность - жизнерадостность) Е и F ($r = 0,49$ при $P < 0,01$), что подтверждает связь с этими факторами возраста и спортивного стажа.

Отрицательная связь стажа пребывания в сборных командах с фактором (фактор С - переменчивость, непостоянство - эмоциональная дисциплинированность) С ($r = - 0,47$ при $P < 0,01$) говорит о том, что

каратэисты с большим стажем пребывания в сборных командах отличаются высокой эмоциональной устойчивостью. Таким образом, можно связать показатели стажа пребывания в сборных командах с показателями стабильности и продолжительности успешных выступлений каратэистов. Последующие достижения зависят от таких важных особенностей личности, как стремление к лидерству, доминированию, агрессивности, настойчивости, напористости, высокой эмоциональной устойчивости.

Исследование показывает, что каратэисты старшего возраста в ряде случаев имеют пониженное эмоциональное возбуждение перед началом тренировки ($r = - 0,46$ при $P < 0,01$). Вместе с тем показатели общего спортивного стажа и стажа пребывания в сборных командах отрицательно связаны ($r = - 0,46$; $- 0,59$ при $P < 0,01$) с настроением по «ФСАН» после окончания тренировки и положительно связаны с ЭКС ($r = + 0,44$, при $P < 0,001$). Это можно объяснить разницей между собственной субъективной оценкой и объективным состоянием каратэиста, на которое указывает инструментальная методика, когда уровень действительного эмоционального возбуждения после проведенной тренировочной работы не соответствует его самооценке. Чаще всего так бывает со спортсменами, имеющими большой спортивный стаж. Вероятно, это объясняется снижением их общего эмоционального тонуса (фактора Р), что мы отмечали выше.

Обнаруживается положительная связь общего спортивного стажа и стажа пребывания в сборных командах с объемом тренировочной нагрузки ($r =$ от $+ 0,44$ до $+ 0,69$ при $P < 0,01$) и отрицательная связь с интенсивностью ($r =$ от $- 0,44$ до $- 0,57$ при $P < 0,01$).

По-видимому, каратэисты с большим стажем спортивных занятий и стажем пребывания в сборных командах стремятся выполнить работу большего объема, но меньшей интенсивности.

Большой объем компенсирует недостаточно высокую интенсивность. Невысокую интенсивность можно представить как сниженную реакцию сердечно-сосудистой системы каратэистов с большим спортивным стажем на

тренировочную нагрузку, что доказывает высокую приспособляемость опытных каратэистов к спортивной деятельности.

Среди показателей боевой активности количество проведенных и выигранных боев связано с возрастом ($r = + 0,57; + 0,64$ при $P < 0,01$), общим спортивным стажем ($r = + 0,54; + 0,59$ при $P < 0,01$) и стажем пребывания в сборных командах ($r = 0,43$ при $P < 0,01$); эти связи очевидны и показывают, что высокая спортивная активность каратэиста зависит от уровня его достижений и продолжительности деятельности в спортивном каратэ.

Таблица 3.

Факторы, определяющие спортивные достижения
в каратэ

Критерии	Теснота связи	Уровень значимости
Показателей боевой активности количество проведенных и выигранных боев	связано с возрастом	($r = + 0,57; + 0,64$ при $P < 0,01$)
Показателей боевой активности количество проведенных и выигранных боев	связано с общим спортивным стажем	($r = + 0,54; + 0,59$ при $P < 0,01$)
Показателей боевой активности количество проведенных и выигранных боев	связано со стажем пребывания в сборных командах	($r = 0,43$ при $P < 0,01$)
Связь между общим	силой нервных	($r = 0,43$ при $P < 0,01$)

количеством проведенных боев	процессов	
Связь между общим количеством проведенных боев	и фактором В (конкретное мышление - абстрактное мышление)	($r = + 0,44$ при $P < 0,01$)
Показатель боевой активности каратэистов (среднее количество проведенных за год боев)	связан с временем достижения каратэистами нормы мастера спорта России (МС) начиная с I спортивного разряда	($r = + 0,44$ при $P < 0,05$)
Время достижения каратэистом нормы МС начиная с I спортивного разряда связано	с силой нервной системы	($r = 0,54$ при $P < 0,05$)
Время достижения каратэистом нормы МС начиная с I спортивного разряда связано	и фактором (внутренняя конфликтность – самоконтроль)	Q_3 ($r = - 0,43$ при $P < 0,05$)

Вместе с тем выявляется связь между общим количеством проведенных боев и силой нервных процессов ($r = 0,43$ при $P < 0,01$) и связь между количеством выигранных боев и фактором В ($r = + 0,44$ при $P < 0,01$). Первая свидетельствует о том, что каратэисты с более сильной нервной системой чаще могут участвовать в соревнованиях, а значит, и больше проводить боев. Вторая показывает, что каратэисты с более абстрактным мышлением и лучшей сообразительностью обладают и более широким арсеналом технико-тактических действий, умело применяют их в бою с различными противниками.

Показатель боевой активности каратэистов (среднее количество проведенных за год боев) связан с временем достижения каратэистами нормы

мастера спорта России (МС) начиная с I спортивного разряда ($r = + 0,44$ при $P < 0,05$). Это подтверждает обнаруженную ранее связь боевой активности каратэиста с быстротой достижения успеха в его спортивной деятельности. Время достижения каратэистом нормы МС начиная с I спортивного разряда связано с силой нервной системы ($r = 0,54$ при $P < 0,05$) и фактором Q_3 ($r = - 0,43$ при $P < 0,05$). Вероятно, каратэисты с высокой нервной активностью быстрее достигают успеха, т. е. быстрее выполняют норматив мастера спорта России (МС). Вместе с тем следует отметить, что эти каратэисты менее контролируемы, не всегда считаются с общепринятыми мнениями и требуют особого контроля со стороны тренеров.

Мы обнаружили также, что боевая активность каратэистов отрицательно связана с объемом тренировочной нагрузки ($r = - 0,63$ при $P < 0,01$) и уровнем эмоционального напряжения до тренировки ($r = - 0,48$ при $P < 0,05$), так как каратэисты, которые эмоционально труднее настраиваются на тренировку и выполняют меньшую тренировочную работу, пытаются компенсировать это высокой соревновательной активностью.

Мы уже отмечали, что боевая практика помогает каратэисту быстрее достичь высокого звания мастера спорта России (МС). Вместе с тем этот показатель не связан с показателями количества выигранных боев и стажа пребывания в сборных командах, т. е. от быстроты достижения звания МС не зависят дальнейшие показатели успеха. По-видимому, это можно объяснить и тем, что каратэист, проводящий в среднем больше боев за год, не проявляет активности в тренировке. Отсюда - отсутствие стабильности выступлений.

Эквивалентные критерии двигательной деятельности каратэистов

Критерии	Теснота связи	Уровень значимости
Боевая активность каратэистов отрицательно связана	с объемом тренировочной нагрузки	($r = - 0,63$ при $P < 0,01$)
Боевая активность каратэистов отрицательно связана	с уровнем эмоционального напряжения до тренировки	($r = - 0,48$ при $P < 0,05$)
Весовая категория, в которой выступает каратэист, положительно связана	с объемом тренировочной нагрузки	($r = + 0,43; + 0,50$ при $P < 0,05$)
Весовая категория, в которой выступает каратэист, положительно связана	с ЭКП до тренировки	($r = + 0,43; + 0,50$ при $P < 0,05$)
Весовая категория, в которой выступает каратэист,	отрицательно связана - с интенсивностью тренировочной нагрузки	($r = - 0,50$ при $P < 0,05$)
Весовая категория, в которой выступает каратэист,	отрицательно связана - с самочувствием по «ФСАН» до тренировки	($r = - 0,67; - 0,69$ при $P < 0,01$).

Весовая категория, в которой выступает каратэист, положительно связана с объемом тренировочной нагрузки ($r = + 0,43; + 0,50$ при $P < 0,05$) и с ЭКП до тренировки ($r = + 0,55; + 0,74$ при $P < 0,01$) и в то же время отрицательно - с интенсивностью тренировочной нагрузки ($r = - 0,50$ при $P < 0,05$) и с самочувствием по «ФСАН» до тренировки ($r = - 0,67; - 0,69$ при $P < 0,01$).

Мы, также в процессе исследования выявили, что как аэробная, так и анаэробная работоспособность у спортсменов различных весовых категорий зависит от размеров тела. Так, атлеты со значительным собственным весом уступают по показателям выносливости своим более легким коллегам. У представителей тяжелых весовых категорий также несколько увеличивается время вработывания и восстановления при выполнении различных упражнений. Поэтому каратэисты более тяжелого веса выполняют больший объем нагрузки, но с меньшей интенсивностью, чем представители легких весовых категорий. Причем до тренировки тяжеловесы субъективно оценивают себя хуже.

Связи, выявленные между показателями спортивной деятельности каратэистов, делают их достаточно информативными и надежными для планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования достижений, управления тренировочным процессом. Их можно легко выявить при анкетировании, и пользоваться ими могут тренеры, даже не имеющие специальной подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты педагогического наблюдения показали, что между перечисленными свойствами темперамента существует определенная взаимосвязь. Так, показатели тревожности, интроверсии и ригидности линейно связаны между ($r = 67$) собой. С возрастанием тревожности возрастает и степень интровертированности и ригидности. Это же относится к показателям нетревожности, экстраверсии и пластичности. Эмоциональность же с перечисленными свойствами связана ($r = - 0,56$) нелинейно. При этом оказывается, что каратэисты, показывающие в (испытаниях) тренировках свойств темперамента высокую степень ригидности, тревожности и интровертированности, являются ($r = 0,23$) неэмоциональными. То же относится и к крайним экстравертам, пластичным, малотревожным. Самыми же эмоциональными оказываются каратэисты (испытуемые), показывающие средние результаты в (испытании) тренировке свойств тревожности, ригидности и экстраверсии ($r = 0,71$).

Было также замечено. Что испытуемым, отличавшимся более слабой нервной системой, была более свойственна мотивация к избежанию неудачи, нежели к достижению цели (успеха).

Чем сильнее мотив к достижению цели, тем больше переживается угроза ее не достижения. Поэтому, вероятно, получается, что при очень сильной мотивации к успеху спортсмены склонны выбирать более простые задания, в которых меньше опасность неудачи.

Если бы удалось оценить данные самооценок каратэистов по показателям соревновательной деятельности и другие показатели сильнейших каратэистов (спортивно – технические, тактические, психологические), то ценность исследования намного бы повысилась. Можно было бы установить более глубокую зависимость надежности соревновательной деятельности от многих других здесь не учитывающихся причин.

В целом, можно сказать, что ошибки и связанные с ним соревновательные неудачи имеют, как минимум, две причины: в первом случае они связаны с не использованием индивидуальных ресурсов, а во втором – с их нехваткой. И происходят эти ошибки, главным образом, из-за недостаточного использования своих потенциальных возможностей и (или) ограниченности психофизиологических и анатомических свойств.

Связи, выявленные между показателями спортивной деятельности каратэистов, делают их достаточно информативными и надежными для планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования достижений, управления тренировочным процессом. Их можно легко выявить при анкетировании, и пользоваться ими могут тренеры, даже не имеющие специальной подготовки.

Расчет коррелирующих признаков выделяет три профилирующих компонента скоростных, скоростно-силовых способностей и интегральных компонент выносливости, которые взаимосвязаны между собой.

Установлено, что средствами аутогенной тренировки удается оптимизировать эмоциональное состояние именно у высокотревожных каратэистов, состояние реактивной тревоги которых значительно снижается даже после одного занятия спортивным каратэ.

Знание влияния средств аутогенной тренировки на эмоциональное состояние бойцов позволит более эффективно организовать соревновательный процесс, поможет тренеру наиболее целесообразно организовывать деятельность каратэистов. На соревнованиях регулировать физическую нагрузку и плотность (объем и интенсивность) бои через его содержание, выбирать наиболее адекватные формы воздействия на каратэистов, оценки их боевой деятельности, обоснованно использовать методические средства обучения техническим действиям и тренировки специальной подготовки (специальной выносливости).

Особенно важно, что через предлагаемую форму средств аутогенной тренировки в совместной деятельности каратэистов на соревнованиях и

тренировке можно решать необходимые психолого-педагогические задачи, формировать самостоятельность и двигательную активность каратэистов, оптимизировать их эмоциональное состояние, избегать усиления нежелательных взаимовлияний эмоциональных проявлений, способствовать более продуктивной познавательной-активной деятельности бойцов.

Предлагаемый подход и методические средства аутогенной тренировки для специальной организации деятельности каратэистов значительно уменьшили состояние тревоги в экспериментальной группе.

В работе, представленные результаты позволяют с достаточной определенностью считать, что занятия спортивным каратэ средствами аутогенной тренировки способствуют снижению реактивной тревоги в соревнованиях и тренировке.

По итогам работы предлагаются практические рекомендации:

1. Разработка достаточно полной классификации ошибочных соревновательных действий спортсменов.

2. Разработка математических моделей для каждого вида ошибочных действий. Это может быть выполнено только на основе обстоятельного анализа статистических данных ошибочных действий каждого вида на большом фактическом материале для всех основных видов спорта.

3. Составление таблиц накопленных справочных данных, характеризующих надежные соревновательные свойства и показатели спортсменов.

4. Для снижения уровня стресса каратэистов могут быть предприняты различные меры в зависимости от результатов предварительной оценки причин стресса у конкретного участника.

5. В тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые, по крайней мере, частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований.

6. Кроме того, тренер может помочь спортсмену снизить значимость предстоящего соревнования или отвлечься, переключившись на другой вид деятельности, или рекомендовать ему очень интересную разминку перед самым соревнованием.

7. Связи, выявленные между показателями спортивной деятельности каратэистов, делают их достаточно информативными и надежными для планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования достижений, управления тренировочным процессом. Их можно легко выявить при анкетировании, и пользоваться ими могут тренеры, даже не имеющие специальной подготовки.

8. Каратэист с увеличением возраста и общего спортивного стажа становится менее контролируемым, чаще следует своим побуждениям, не считаясь с общепринятыми правилами. На это следует обратить особое внимание тренеров и специалистов, работающих с командами, так как опыт показывает, что больше всего различных нарушений бывает именно у каратэистов с большим спортивным стажем.

9. Тренерам важно знать, кто из каратэистов относится к категории высокотревожных, так как именно они требуют особого внимания как в психолого-педагогическом, так и в психопрофилактическом плане.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алимов А. Бокс. Ростов-на-Дону. «Феникс». - 2008. – 177 с.
2. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: Эффективная система тренировки. Ростов-на-Дону, «Феникс», - 2006. – 113 с.
3. Аршавская Э.И., Розанова В.Д. Физиология и физкультура: о физиологических основах физического воспитания в различные возрастные периоды. - М.: Знание, 2005. - 79 с.
4. Алимов А. Бокс. Азбука боевых искусств. Ростов-на-Дону, «Феникс», - 2009. – 89 с.
5. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М., 2002. - 245 с.
6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль. 1989. – 89 с.
7. Багрова Н.Д. Фактор времени в восприятии человеком // Ж, ТиПФК, № 5, 2002. – с. 11-13.
8. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1989. – 155 с.
9. Веккер Л.М. Психологические процессы // ТиПФК, № 7, 1988. – с. 11-13.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1991.
11. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М. ФиС, 1987.
12. Гехт К. Психогигиена. - Прогресс, 1998.
13. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФиС, 1987.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980. – 199 с.
15. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1988.
16. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. - М.: ФиС, 1988.

17. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности. М.: ФиС, 2006.
18. Десев, Л. Психология малых групп. М., 2002.
19. Донилова, Г.Ю. Психология формирования личности. М., 2008.
20. Жеребова, Н.С. Лидерство в малой группе. //Ж.: ТиПФК, 1990, №7. – с. 15-17.
21. Жукова, Е.К. Личность и спорт. Омск, 2007.
22. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1985.
23. Качановский В. Жизнь как третий раунд. М.: АСТ. Астрель. – 2009.
24. Калинин В.К. Экспериментальное изучение волевого усилия // Ж. ТиПФК, №3, 1993.
25. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: ФиС, 1994.
26. Кураков Э.М. Кикбоксинг. М.: Физическая культура. – 2010.
27. Киселев Ю.Я. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов. - В кн.: Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. М.: Фис, 1991.
28. Кон И.С. Открытие "Я". М., 1988
29. Коссов Б.Б. Проблемы психологии восприятия. М.: Высшая школа, 1984.
30. Ковтик А. Бокс. //Уроки профессионала для начинающих. Питер – 2008.
31. Кураков Э.М., Клещев В.Н. Подготовка боксеров в вузах. М.: Физическая культура. – 2008.
32. Кайдалов, Д.П. Психология единоначалия и коллегиальности. М., 1996.
33. Кричевский, Р.Л. Детерминанты ролевой дифференциации лидерства в малых группах. ТиПФК, 1995, №7.
34. Кузьмин, Е.С., Волков, И.П. Руководитель и коллектив. М., 1987.
35. Кабанов, М.М., Личко, А.Е. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. М.: 2003.
36. Куликов А.Л. Кикбоксинг //Принципы и практика, М.: 2007. – 141 с.
37. Левитов И.Д. Психология характера. М.: Высшая школа, 1994.
38. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1967.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
40. Мельников, В.М. Психология. М.: ФиС, 2001.

41. Михеев, В.И. Социально-психологические аспекты управления. Стиль и методы работы руководителя. М., 1997.
42. Морозов, Ю.И., Паповня С.С. Об операциональном определении понятия «лидерство». – «Вопросы психологии», 2001.
43. Мутарова, Ю.Г. Сплоченность как фактор успешной деятельности малой группы. ТиПФК, 1994, №8.
44. Матвеев, Л.П. Теория спорта. М.: ФиС, 1997.
45. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.
46. Марищук, В.Л., Серова, Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: 1997.
47. Никифоров Ю.Б. «О построении тренировки в боксе». – ТиПФК, 5/1997.
48. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. М., ФиС, 2004.
49. Обозов, Н.Н. Межличностные отношения. М., 2002.
50. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: ФиС, 1990.
51. Парасонич, В., Лазаревич, Л. Психодинамика спортивной группы. М., 1977.
52. Парыгин, Б.Д. Основы социально-психологической теории. М., 2005.
53. Петровский, А.А., Шпалинский, В.В. Социальная психология коллектива. М., 2001.
54. Петухов В.А. Исследование плотности и эффективности ударных действий боксеров и методика их совершенствования. – ТиПФК, 3/1997.
55. Филимонов В.И. Бокс. //учеб. для инст. физич. культ. – М.: ФиС, 2009. – 490 с.
56. Филимонов В.И. Бокс. //Теория и методика. М.: «Инсон» - 2007.
57. Ширяев А.Г. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. М.: ФиС, - 2007.
58. Шулик И.Ю., Лавров О.Е. Бокс. Теория и методика. М.: Советский спорт. – 2010.
59. Ширяев А.Г. Бокс. М.: АСТ – Астрель – 2010.