

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

УДК. 796.799

## КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Бабушкин Геннадий Дмитриевич**

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, Россия.

E-mail: Gena41@mail.ru

**Бабушкин Евгений Геннадьевич**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, Омск, Россия.

E-mail: Evgenybab@mail.ru

**Аннотация.** Анализ специальной научной свидетельствует о недостаточной проработанности проблемы предсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов. При подготовке юных спортсменов к соревнованиям психологической подготовке не уделяется достаточного внимания, как со стороны исследователей в области спортивной психологии, так и со стороны методистов, разрабатывающих учебные программы для спортивных школ и тренеров. Результатом недостаточной психологической подготовки юных спортсменов может быть проявление неблагоприятных предстартовых состояний в юном возрасте, что может приводить к формированию стереотипов неадекватного поведения спортсменов на соревнованиях и упрочению возникновения неблагоприятных предстартовых состояний.

**Следует цитировать / Citation:**

*Бабушкин Г. Д. Бабушкин Е. Г. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 153-169. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / Submitted 13.01.2019

Принято к публикации / Accepted 09.02.2019

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

В результате наших исследований выявлено, что неблагоприятные предстартовые (лихорадка, апатия) проявляются в большинстве случаев на всех соревнованиях и фактически не изменяются от одного соревнования к другому. Происходит закрепление и стабилизация ответной реакции организма спортсмена на предстоящее соревнование. Это положение побудило нас к проведению последующих исследований, направленных на коррекцию состояния спортсменов.

Цель исследования – обоснование содержания психолого-педагогических воздействий на спортсмена для создания к началу соревнования психологической подготовленности у юных спортсменов. Психологическая подготовленность включает четыре компонента: мотивационно-потребностный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный. Для диагностики сформированности каждого компонента нами предложен комплекс методик. Выявление психологической подготовленности спортсменов осуществляется в течение всего периода предсоревновательной подготовки. На основе полученных результатов разрабатываются индивидуальные программы психологического воздействия для каждого компонента с целью создания психологической подготовленности каждого спортсмена к соревнованию.

Внедрение в тренировочный процесс разработанной методики на предсоревновательном этапе, построенной с учетом диагностики психологической подготовленности каждого спортсмена в каждом микроцикле, позволило добиться положительных результатов в оптимизации предстартового состояния. Это способствовало проявлению оптимального предстартового состояния спортсменов и более успешному выступлению на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы. До педагогического эксперимента коэффициенты результативности соревновательной деятельности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп фактически не различались и составляли, соответственно 0,24 и 0,26. По окончании педагогического эксперимента коэффициент результативности соревновательной деятельности дзюдоистов экспериментальной группы был значительно выше и составил 0,57, в контрольной группе он составил 0,28.

Таким образом, проведение педагогического эксперимента, организованного при подготовке дзюдоистов к трем соревнованиям, показало эффективность разработанной авторами методики, выразившейся в проявлении оптимального предстартового состояния и улучшении результатов соревновательной деятельности юных спортсменов.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

**Ключевые слова:** диагностика, коррекция, психологическая подготовленность, юные спортсмены, предсоревновательный этап

## **CORRECTION PRECOMPETITIVE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES**

**Babushkin Gennady Dmitrievich**

doctor of pedagogical Sciences, Professor of the Department of theory and methodology of physical culture and sports of the Siberian state University of physical culture and sports, Omsk, Russia. E-mail [Gena41@mail.ru](mailto:Gena41@mail.ru)

**Babushkin Evgeny Gennadevich**

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical education and sports Department of Omsk state technical University, Omsk, Russia.

E-mail [Evgenybab@mail.ru](mailto:Evgenybab@mail.ru)

**Annotation.** The analysis of special scientific evidence of the insufficient elaboration of the problem of pre-competitive psychological preparation of young athletes. In preparing young athletes for psychological preparation competitions, not enough attention is paid, both from the side of researchers in the field of sports psychology, and from the side of methodologists developing curricula for sports schools and coaches. The result of insufficient psychological training of young athletes may be the manifestation of unfavorable pre-start conditions at a young age, which can lead to the formation of stereotypes of inadequate behavior of athletes at competitions and the consolidation of unfavorable prestart conditions.

As a result of our research, it was revealed that unfavorable prelaunch (fever, apathy) manifest themselves in most cases at all competitions and in fact do not change from one competition to another. The athlete's organism's response to the upcoming competition is consolidated and stabilized. This situation prompted us to conduct further research aimed at correcting the condition of athletes.

The purpose of the study is to substantiate the content of psychological and pedagogical influences on an athlete in order to create psychological readiness among young athletes by the beginning of the competition. Psychological preparedness includes four components: motivational need, emotional, reflexive, sensorimotor. To diagnose the formation of each component, we have proposed a set of techniques. Identification of the psychological preparedness of athletes is carried out during the entire period of pre-competition training. Based on the results obtained, individual

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

psychological impact programs are developed for each component in order to create the psychological preparedness of each athlete for the competition.

The introduction of the developed method into the training process at the pre-competitive stage, built on the basis of diagnostics of psychological readiness of each athlete in each micro cycle, allowed to achieve positive results in optimizing the pre-start condition. This contributed to the manifestation of the optimal pre-start condition of the athletes and more successful performance at the judo competition of the experimental group. Before the pedagogical experiment, the performance coefficients of the competitive activities of the nudists of the control and experimental groups did not actually differ and were, respectively, 0.24 and 0.26. At the end of the pedagogical experiment the coefficient of performance of the competition

The purpose study is to substantiate the content of psychological and pedagogical effects on the athlete to create psychological readiness for the beginning the competition in young athletes. Psychological preparedness has four components: the motivational-potrebnostey, emotional, reflective, sensorimotor. Methods are proposed to diagnose the formation of each component. On the basis of the obtained results, individual programs of psychological impact for each component are developed in order to create psychological readiness of each athlete for the competition. Conducting pedagogical experiment conducted during the preparation judoists three competitions showed the effectiveness the developed by the authors the methodology, expressed in the manifestation optimal prelaunch status and progress of competitive activity.

**Keywords:** diagnostics, correction, psychological preparedness, young athletes, pre-competition stage

**Актуальность.** Результаты выступления спортсменов на соревнованиях в значительной степени обусловлены содержанием предсоревновательной подготовки, основным разделом которой на данном этапе должна выступать психологическая подготовка [10]. О качестве психологической подготовки можно судить по результатам диагностики психологической подготовленности на протяжении всего этапа подготовки к соревнованию. Диагностика психологической подготовленности спортсмена направлена на повышение готовности спортсменов к соревнованиям. [1, 9, 11 и др.].

Проведенный анализ специальной научной [3, 6, 7, 8, 11, 12 и др.] и методической литературы [4, 5 и др.] позволяет говорить о недостаточной проработанности проблемы предсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов. При подготовке юных спортсменов психологической подготовке не уделяется достаточного внимания, как со стороны исследователей в

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

области спортивной психологии, так и со стороны методистов, разрабатывающих учебные программы для спортивных школ и тренеров. Проявление неблагоприятных предстартовых состояний в юном возрасте может приводить к формированию стереотипов неадекватного поведения спортсменов на соревнованиях и упрочению возникновения неблагоприятных предстартовых состояний.

**Цель исследования** – определить эффективность методики коррекции психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям.

**Методы и организация исследования.** Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме, опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Для проверки выдвинутого предположения было проведено исследование под нашим руководством, в котором приняло участие 30 юных дзюдоистов 11-13 лет (второго и первого юношеского разрядов), участвующих в трех соревнованиях районного масштаба. Каждый спортсмен до этого участвовал в нескольких соревнованиях (от 10 до 15). Можно говорить, что в этом случае возможна стабилизация проявления предстартового состояния у спортсмена. Предстартовое состояние проявляется по механизму условно-рефлекторного реагирования, где соревнование выступает в качестве условного раздражителя, а предстартовое состояние – как ответная физиологическая и психологическая реакция.

**Результаты исследования и обсуждение.** По результатам исследования показано, что состояние предстартовой лихорадки проявляется в большинстве случаев на всех соревнованиях и фактически не изменяется от одного соревнования к другому. Подобная тенденция проявляется и при проявлении других предстартовых состояний. Анализ индивидуальных проявлений предстартового состояния позволяет говорить о его стабилизации. Лишь у небольшой части спортсменов наблюдалась смена неблагоприятного предстартового состояния на благоприятное состояние. Стабильное проявление состояния в 110 случаях из 150; улучшение предстартового состояния - в 26 случаях; ухудшение предстартового состояния - в 14 случаях.

Для предотвращения закрепления ответной реакции организма (проявления неблагоприятного предстартового состояния) у юных спортсменов может служить организованное психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям с первых выступлений на соревнованиях. При такой работе со спортсменами у них будет формироваться и закрепляться

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

необходимая ответная реакция организма (оптимальное боевое состояние) в ответ на предстоящее соревнование.

В ряд исследований, посвященных психологической подготовке спортсменов к соревнованиям, рассматривается какой-либо компонент психологической готовности (эмоциональный, мотивационный, рефлексивный, сенсомоторный и др.). В этом случае нельзя получать полную и объективную информацию о психологической подготовленности спортсмена к соревнованию. Необходим комплексный подход к диагностике предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена, изучая мотивационную, эмоциональную, двигательную сферу личности. Нами в содружестве с учениками [13, 16] разработана и внедрена в практику предсоревновательной подготовки спортсменов методика диагностики и коррекции психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе, построенная на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности.

Мы полагаем, что управление предсоревновательной психологической подготовкой юных спортсменов должно строиться на основе результатов диагностики психологической подготовленности. Основной задачей при этом является определение степени соответствия характеристик психологической подготовленности условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

При диагностике предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена мы используем разработанную нами психодиагностическую методику [1]. Диагностика психологической подготовленности юных спортсменов осуществляется на следующих этапах подготовки к соревнованию: 1) вначале втягивающего микроцикла; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла, за день до соревнования.

При выступлении спортсменов на соревнованиях определяется результативность его соревновательной деятельности. На основе сравнения полученных результатов выявляются характеристики оптимальной предсоревновательной психологической подготовленности для каждого отдельного спортсмена.

Результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- экстренной коррекции тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

- воздействия на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

- прогнозирования результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании;

- отбора спортсменов для участия в конкретном соревновании;

- актуализации мотивов участия в предстоящем соревновании.

Ниже представлена технология диагностики и коррекции предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов.

*Первый, основной компонент психологической подготовленности - потребностно-мотивационный компонент, «запускающий» активность спортсмена, и являющийся ее «движителем». Этот компонент является центральным звеном предсоревновательной психологической подготовленности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена. При диагностики потребностно-мотивационного компонента выявляются следующие показатели: соревновательная мотивация - мотивация достижения успеха; потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; актуальные потребности; направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс; состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера.*

На основе выявления состояния мотивационного компонента строится следующая работа.

При выявлении недостаточной его сформированности рекомендуется:

Ориентация спортсменов на повышение соревновательной мотивации. Сравнение ее с результативностью соревновательной деятельности спортсменов позволило установить, что чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена [2, 13, 16 и др.]. На данном этапе мы считаем необходимо формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной мотивацией.

При недостаточной (низкой и средней) выраженности тренировочной мотивации у юных спортсменов предлагается следующее:

– укрепление и сохранение устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

– формирование у юных спортсменов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;

– постановка перед спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);

– обеспечение благоприятных межличностных отношений в группе.

При недостаточной (низкой и средней) выраженности соревновательной мотивации у юных спортсменов предлагается следующее:

– актуализация мотивов участия в соревнованиях;

– информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

– моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;

– планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;

– обеспечение психологической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Результаты исследований [2, 13, 16 и др.] показали, что мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена, поведение в соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

Для актуализации мотивации достижения успеха у юных спортсменов необходимо следующее:

- обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения;

- обучение способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения;

- анализ конкретных примеров из жизни ведущих спортсменов, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения.

Мотивация и эмоции человека взаимосвязаны. Положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации этой деятельности. В этой связи в период подготовки к соревнованиям на тренировках необходимо создавать положительный эмоциональный фон, используя игровой и соревновательный методы на тренировках, психорегулирующую тренировку при настройке на занятия.

Тренер должен дать понять спортсмену, что они равноправные союзники и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

*Второй компонент психологической подготовленности - рефлексивный компонент*, являющийся осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности.

При диагностике сформированности рефлексивного компонента выявляются следующие показатели: 1) уверенность в успешном предстоящем выступлении на соревновании; 2) восприятие возможностей соперников; 3) желание участвовать в соревновании; 4) субъективное восприятие возможности спортсмена другими людьми (тренером, капитаном команды); 5) личностная значимость для спортсмена выступления в предстоящем соревновании. Тестирование проводится: 1) вначале этапа предсоревновательной подготовки; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла. На основании результатов опроса со спортсменами, у которых выявлены недостатки в сформированности рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

При выявлении недостаточной степени уверенности спортсмена в успешном предстоящем выступлении в соревновании рекомендуется следующее:

- Планирование соревновательных целей необходимо осуществлять в соответствии с собственной подготовленностью (технической, физической, психологической) и с подготовленностью предстоящих соперников. При этом предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

- Восприятие возможностей соперников. Спортсменам следует сообщать данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречаются с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены также как и собственные.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

- Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выясняются причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

- Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) – «смогу ли я с точки зрения других?». Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижения уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

- Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании будет определять его соревновательную мотивацию, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается опросник с предлагаемыми ответами. На основе анализа ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

*Третий компонент психологической подготовленности - эмоциональный компонент*, проявляющийся в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участия в нем. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадке, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера; способность к саморегуляции с помощью психофункционального теста А.В. Алексеева. Диагностика перечисленных показателей осуществляется на предсоревновательном этапе после каждого тренировочного занятия за исключением способности к психорегуляции (определяется вначале предсоревновательной подготовки и после каждого микроцикла).

В случае выявления у спортсмена повышенной тревожности с ним проводится следующая работа: выявляются причины повышенной тревожности; обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование у спортсмена адекватной самооценки своей

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

подготовленности; проводится тренинг уверенности [2]; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения с помощью психорегулирующей тренировки (ПРТ).

При выявлении высокого показателя вегетатики  $KB = 1,8$  и более путем анализа тренировочных нагрузок и беседы со спортсменом выясняются причины подобного состояния, и на основе этого строится тренировочный процесс. Спортсмену рекомендуется снизить тренировочную нагрузку, не рекомендовать упражнения, связанные с проявлением выносливости.

При выявлении коэффициента вегетатики  $KB = 0,6$  и менее выясняются причины проявления такого состояния. В этом случае необходимо пересмотреть тренировочные нагрузки; обратить внимание на питание спортсмена; рекомендовать восстановительные процедуры (массаж, водные процедуры, ПРТ и др.)

Способность к психорегуляции (управление своим состоянием, поведением) определяется путем выполнения заданий психофункционального теста А.В. Алексеева (1985) с регистрацией частоты сердечных сокращений.

В случае выявления недостаточного (среднего и низкого) уровня сформированности умений психорегуляции со спортсменами (после тренировки) проводятся занятия (в течение 15-20 минут) по формированию умений психорегуляции. В качестве средств предлагается применение психорегулирующей тренировки (ПРТ) во время сеанса восстановительного массажа.

Обучение спортсменов умениям психорегуляции предполагает наличие у них развитых психических функций (внимания, ощущения, воображения, представления). В этой связи перед проведением занятий проводится кратковременное развитие у них этих функций с использованием психотехнических игр.

Оценивать эмоциональное состояние спортсменов можно с помощью методики Ю.Я. Киселева. Оценка проводится до тренировки и после и предусматривает выявление следующих показателей: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенности тренировочным процессом, удовлетворенности соревновательным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, готовность к соревнованию. В результате опроса становится ясным влияние тренировочного занятия на эмоциональное состояние спортсмена, что позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

В случае выявления существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена рекомендуется следующее:

- Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния у спортсмена.

- При снижении самочувствия и настроения спортсмена: пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; рекомендуются восстановительные мероприятия (массаж, сауна, ПРТ, плавание в бассейне и др.).

- При снижении желания тренироваться и соревноваться рекомендуется: пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации.

- При снижении удовлетворенности тренировочным процессом осуществляется: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок.

- В случае ухудшения отношений с тренером и товарищами по команде рекомендуется: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений со спортсменом.

*Четвертый компонент психологической подготовленности - сенсомоторный (двигательный)* включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений.

Для диагностики сенсомоторного компонента определяются: 1) точность воспроизведения заданного усилия (20 кг) на ручном динамометре; 2) дозированный теппинг-тест. Теппинг-тест проводится следующим образом. Испытуемому предлагается ставить карандашом точки в течение 10 секунд в максимально быстром темпе в одном квадрате (max). Затем он ставит точки в другом квадрате на половину медленнее, демонстрируя различительную способность восприятия темпа (0,5 max). После чего определяется коэффициент  $K = 0,5 \text{ max} / \text{max}$ . Оптимальная величина по данному тесту составляет  $0,6 \pm 0,05$ , и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической готовности [15].

При выявлении у спортсмена снижения коэффициента (менее 0,45) осуществляется следующее: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры (массаж, ПРТ, сауна, бассейн и др.).

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

При выявлении у спортсмена повышения коэффициента (более 0,65) ему рекомендуется: массаж в сочетании с ПРТ; обучение различению темпа движений.

Представленная методика диагностики и коррекции психологической подготовленности прошла экспериментальную проверку в условиях педагогического эксперимента А.Н. Соколовым под нашим руководством на базе ДЮСШ р/п Междуреченский ХМАО. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы юных дзюдоистов в возрасте 11-12 лет – контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой группе. Уровень спортивной квалификации: 2-й и 1-й юношеские разряды. В процессе педагогического эксперимента дзюдоисты принимали участие в трех соревнованиях районного масштаба. Целью эксперимента было - выявить динамику формирования психологической подготовленности от соревнования к соревнованию, и на ее основе вести коррекционную работу.

Проведение текущего контроля психологической подготовленности к соревнованиям дзюдоистов экспериментальной группы позволило вовремя использовать необходимые средства и методы психологической подготовки для создания необходимого уровня психологической подготовленности. До начала педагогического эксперимента у дзюдоистов был выявлен средний уровень психологической подготовленности к соревнованию (29,2 балла). В процессе педагогического эксперимента на всех трех предсоревновательных этапах было выявлено достоверное повышение психологической подготовленности, как в процессе подготовки к конкретному соревнованию (табл. 1), так и в процессе всего педагогического эксперимента. К концу эксперимента он составил 40,8 балла. В контрольной группе подобной тенденции не наблюдалось.

Таблица 1

Динамика психологической подготовленности дзюдоистов на предсоревновательном этапе ( $x \pm m$ ), баллы

Этапы, микроциклы	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1-е соревнование:			
1) начало этапа	28,7± 0,9	29,2 ± 0,93	> 0,05
2) втягивающий	27,4± 0,85	31,5 ± 0,94	< 0,05
3) ударный	30,6 ± 0,93	34,8 ± 1,14	< 0,05
4) восстановительный	31,4± 0,82	36,3 ± 1,24	< 0,01
Р между 1 и 4	>0,05	<0,01	

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

2- е соревнование:			
1) начало этапа	32,3± 0,82	31,4 ±1,34	> 0,05
2) втягивающий	32,7± 0,86	35,7 ±1,35	< 0,05
3) ударный	31,5± 0,92	38,3 ± 1,55	< 0,05
4) восстановительный	34,5±0,74	38,8 ± 1,34	< 0,01
Р между 1 и 4	>0,05	<0,01	
3- е соревнование:			
1) начало этапа	34,1± 0,91	37,7± 1,35	> 0,05
2) втягивающий	33,3 ± 0,93	39,8 ± 1,36	< 0,01
3) ударный	32,4± 0,87	40,3 ± 1,4	< 0,01
4) восстановительный	35,6 ±0,92	40,8± 1,41	< 0,01
Р между 1 и 4	>0,05	<0,05	

**Заключение.** Разработано содержание и методика психологического обеспечения подготовки юных спортсменов к соревнованиям. В основу положены результаты диагностики предсоревновательной психологической подготовленности. Внедрение разработанной методики на предсоревновательном этапе, построенной с учетом диагностики психологической подготовленности каждого спортсмена, позволило добиться положительных результатов для оптимизации предстартового состояния, что способствовало более успешному выступлению на соревнованиях дзюдоистов экспериментальной группы. До педагогического эксперимента результативность соревновательной деятельности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп фактически не различалась и составляла, соответственно 0,24 и 0,26. К окончанию педагогического эксперимента коэффициент соревновательной результативности дзюдоистов экспериментальной группы был значительно выше и составил 0,57.

### Библиографический список

1. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. Омск: СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. Новосибирск: Сибпринт, 2018. – 266 с.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г. Б. Горская. Краснодар: КГИФК, 1995. – 184 с.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

4. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /авт. – сост. И. Д. Свищев и др. М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов /авт. сост. С. В.Серегина. М.: Советский спорт, 2006. – 268 с.

6. Лагойда В. Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Лагойда. Омск, 1999. – 64 с.

7. Перевозников А. С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. С. Перевозников. Тюмень, 2003. – 25 с.

8. Полев Н. В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Полев. Красноярск, 2006. – 24 с.

9. Потребич В. А. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла дзюдоистов старших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Потребич. М., 1988. – 24 с.

10. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2006. – 400 с.

11. Пугачев В. И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Пугачев. Омск, 1989. – 23 с.

12. Ромаев Г. Р. Оптимизация предсоревновательной подготовки юных борцов с использованием комплексов восточных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. Р. Ромаев. М., 2005. – 22 с.

13. Соколов А. Н. Проявление предстартового состояния юных дзюдоистов / А. Н. Соколов, А. П. Шумилин //Материалы Всеросс. науч. прак. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». Омск: СибГУФК, 2008. – С. 153- 156.

14. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. М.: Академический проект, 2005.– 126 с.

15. Чикуров А. И. Управление психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов текущего контроля состояния готовности / А. И. Чикуров: дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. – 193 с.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

16. Шумилин А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А. П. Шумилин. Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.

## REFERENCES

1. Babushkin G. D. 2012. Psikhodiagnostika lichnosti pri zanyatiyakh fizicheskoi kul'turoi i sportom: uchebnoe posobie. Omsk: SibGUFK, 328 p.
2. Babushkin G. D. 2018. Psikhologicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov v sisteme mnogoletnei sportivnoi trenirovki: uchebnoe posobie. Novosibirsk: Sibprint, 266 p.
3. Gorskaya G. B. 1995. Psikhologicheskoe obespechenie mnogoletnei podgotovki sportsmenov: Uchebnoe posobie. Krasnodar: KGIFK, 184 p.
4. Dzyudo: Uchebnaya programma dlya uchrezhdenii dopolnitel'nogo obrazovaniya. Sost. I. D. Svishchev i dr. 2003. Moscow: Sovetskii sport, 112 p.
5. Dzyudo: programma dlya uchrezhdenii dopolnitel'nogo obrazovaniya i sportivnykh klubov, avt. sost. S. V. Seregina. 2006. Moscow: Sovetskii sport, 268 p.
6. Lagoida V. G. Predsorevnovatel'naya podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenok v sovremennom pyatibor'e: avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Omsk, 1999. – 64 p.
7. Perevoznikov A. S. 2003. Programmno-metodicheskoe obespechenie nachal'noi podgotovki dzyudoistov 6-10 let s ispol'zovaniem kompozitsionnogo planirovaniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Tyumen', 25 p.
8. Polev N. V. 2006. Formirovanie gotovnosti bortsov k sorevnovaniyam v granitsakh izbrannoi vesovoi kategorii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / N. V. Polev. Krasnoyarsk, 24 p.
9. Potrebich V. A. 1988. Osobennosti postroeniya predsorevnovatel'nogo mezotsikla dzyudoistov starshikh razryadov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / V. A. Potrebich. Moscow, 24 p.
10. Psikhologicheskoe obespechenie sportivnoi deyatelnosti. Pod red. G. D. Babushkina. 2006. Omsk: SibGUFK, 400 p.
11. Pugachev V. I. 1989. Sredstva povysheniya nadezhnosti sorevnovatel'noi deyatelnosti vysokokvalifitsirovannykh dzyudoistov na etape predsorevnovatel'noi podgotovki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Omsk, 23 p.
12. Romaev G. R. 2005. Optimizatsiya predsorevnovatel'noi podgotovki yunyx bortsov s ispol'zovaniem kompleksov vostochnykh sredstv: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Moscow, 22 p.

*Раздел. Физическая подготовка, спортивная деятельность и туризм*

*Babushkin G. D., Babushkin E. G. Correction precompetitive psychological training of young athletes. 2019. Health, Physical Culture and Sports, 1 (12), pp. 153-169 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

13. Sokolov A. N. 2008. Proyavlenie predstartovogo sostoyaniya yunyh dzyudoistov . Materialy Vseross. nauch. prak. konf. molodykh uchenykh, aspirantov i studentov «Problemy sovershenstvovaniya fizicheskoi kul'tury, sporta i olimpizma». Omsk: SibGUFK, pp. 153- 156.

14. Sopov, V. F. 2005. Psikhicheskie sostoyaniya v napryazhennoi professional'noi deyatel'nosti. Moscow: Akademicheskii proekt, 126 p.

15. Chikurov A. I. 2008. Upravlenie psikhologicheskoi podgotovkoi vysokokvalifitsirovannykh dzyudoistov na osnove rezul'tatov tekushchego kontrolya sostoyaniya gotovnosti: dis. ... kand. ped. nauk. Krasnoyarsk, 193 p.

16. Shumilin A. P. 2010. Psikhologo-pedagogicheskoe obespechenie podgotovki dzyudoistov k sorevnovaniyam v sisteme mnogoletnei sportivnoi trenirovki: monografiya. Krasnoyarsk: SFU, 320 p.