



Международная
научно-практическая
конференция

**РУДИКОВСКИЕ
ЧТЕНИЯ**

Российская Ассоциация психологов
физической культуры и спорта

**Международная
научно-практическая конференция**

«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

3–5 июня 2008 года

Ростов-на-Дону
2008

УДК 001.100.061.3
ББК 72.4
М 43

Научный редактор

президент Российской Ассоциации
психологов физической культуры и спорта,
д.п.н., профессор **А.В. Родионов**

Ответственный редактор

член исполкома Российской Ассоциации
психологов физической культуры и спорта,
д.п.н., профессор **А.Г. Дрижика**

Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения»: труды участников. – Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2008. – 288 с.

Предлагаемый сборник включает материалы IV Международного конгресса психологов спорта «Рудиковские чтения», который состоялся в г. Ростове-на-Дону 3–5 июня 2008 г. Этот спортивный форум, ставший уже традиционным, объединяет психологов спорта всего мира. В работе конгресса приняло участие более ста человек, в числе выступавших – гости из семи стран, спортивные психологи России.

Публикуя материалы IV Международного конгресса психологов спорта, мы надеемся на продолжение и развитие сотрудничества, а также на то, что тема следующего, V конгресса будет предложена психологами спорта и реализована совместными усилиями в 2009 г.

УДК 001.100.061.3
ББК 72.4

© Российская Ассоциация психологов
физической культуры и спорта, 2008

показатель отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях, чувствовать превосходство над другими) статистически достоверные различия баскетболистов и легкоатлетов не были обнаружены.

Полученные нами данные мало отличаются от данных, выявленных нами ранее: легкоатлеты и баскетболисты имеют во многом схожие социальные черты. Однако в нашем исследовании установлено, что представители спортивной игры более способны к принятию других по сравнению с испытуемым циклического вида спорта.

Уровень показателя «Приятие других» у баскетболистов выше, чем у легкоатлетов. Легкоатлеты имеют более высокий уровень по показателю «Интернальность».

Литература

1. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1. С. 50–56.
2. Константинова, С.И. Социально-психологическая адаптация спортсменов высокой квалификации с учетом параметров их индивидуальности: дис. ... канд. психол. наук / С.И. Константинова; Гос. ком. РФ по высш. образованию; Новосиб. гос. пед. ун-т. Новосибирск, 2003.
3. Осницкий, А.К. Умения саморегуляции в профессиональном самоопределении учащихся / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. 1992. № 1–2. С. 52–59.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ

Захаров О.Ю.

г. Ростов-на-Дону, Россия

Важным направлением в системе психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов-каратистов является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния. Самостоятельное проведение спортсменом тренировочной работы, проявление самодисциплины в соревнованиях, использование самовнушения для успокоения и настройки на поединки позволяет спортсменам овладеть способностью самостоятельно регулировать свои психические процессы и эмоциональное состояние [4].

В каратэ владение приемами психической саморегуляции, преобладание морально-психологических качеств обеспечивают спортсмену победу даже

над соперником, превосходящим его технически и физически. Это подтверждает эксперимент М. Оямы, проведенный в 60-х гг. прошлого века [5]. Показателем высокой техники спортсмена является умение мгновенно концентрировать всю свою энергию и направлять ее к месту приложения удара. Это предполагает слияние воедино физических реакций, тактико-технических возможностей и психоэнергетической активности. Наиболее ярко этот процесс можно наблюдать во время тамесивари (тестов на разбивание твердых предметов – досок, кирпичей, глыб льда, бетонных блоков) [6].

Среди приемов психической саморегуляции наибольшее распространение получила психорегулирующая тренировка, состоящая из двух вариантов: успокаивающего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполняются только после достижения общего успокоения. Овладение приемами психорегулирующей тренировки требует нескольких месяцев настойчивых самостоятельных занятий (не реже двух раз в день по 10–15 минут). На практике данный метод рекомендуется применять как одно из эффективных средств восстановления и снятия утомления, для ликвидации чрезмерного возбуждения, для быстрой мобилизации организма в условиях борьбы и достижения оптимального боевого состояния [1].

Наряду с обучением психорегулирующей тренировкой, необходимо более широко вводить приемы саморегуляции в тренировочный процесс. Целесообразно вводить в тренировку так называемые медитативные паузы (одна в начале и одна в конце тренировки).

Применение медитативных пауз позволяет решать большой круг учебных задач:

- провести самовнушенную настройку на занятие с целевыми установками (а в конце занятия – на следующее занятие);
- совершенствовать технические приемы (идеомоторная отработка тех или иных технических элементов);
- освоить активный отдых и мобилизацию.

Медитация является очень важной частью как тренировочного процесса, так и самостоятельной практики киокусинкай каратэ. Всего несколько минут занятий медитацией в день помогут снять стресс и придадут сил для достижения поставленных целей [3]. Искусство медитации насчитывает тысячи лет, но только в XX в. представители западной медицины установили, что медитация обладает многочисленными достоинствами с точки зрения физиологии. Проведенные в 1960-х гг. исследования показали, что медитация:

- снижает частоту дыхания и сердцебиения, а также кровяное давление, производя так называемый «релаксационный эффект»;
- снимает мышечное напряжение;
- уменьшает концентрацию гормонов стресса в крови;

- укрепляет иммунитет;
- позволяет отдохнуть лучше, чем во время сна: потребление кислорода (как показатель интенсивности работы организма) при медитации снижается сильнее, чем во сне.

Применение медитативных практик активно используется спортсменами-каратистами высшей квалификации как на предсоревновательном этапе подготовки, так и в межсезонье. Так, лидер японской сборной 1995 г. К. Ямаки активно использовал в своей подготовке к 6-му чемпионату мира одну из разновидностей ортодоксальной медитации – рицудзен (медитация стоя). Это существенно помогло ему стать победителем турнира, а также пройти сложнейший тест в 100 непрерывных поединков по 2 минуты (хякунин кумитэ), являющийся вершиной мастерства в каратэ киокусинкай [2].

Среди педагогических задач, направленных на саморегуляцию в тренировочном процессе, необходимо отметить следующие [4]:

- подчинение своей приверженности к использованию средств и методов тренировки, выбора партнеров, стиля боя целям плановой подготовки; благодаря самостоятельной регуляции поведения сделать возможно более продуктивной тренировку в каждом конкретном условиях и с любым партнером;
- в ходе выполнения упражнений в течение тренировки, поединка сохранять высокий уровень интенсивности внимания и направленность мышления на деловую сторону учебного процесса; быстро переключаться с обдумывания второстепенных деталей деятельности на важнейшие стороны тренировочного занятия, поединка (кумитэ), с эмоциональной оценки качества завершенных действий, схваток на готовность продолжать тренировку, поединок;
- подавлять неудовлетворительные отклонения в психическом состоянии, избегать ненужных внешних проявлений, вызываемых повышенной эмоциональностью, регулировать психические процессы самовнушением.

Литература

1. *Алексеев, А.В.* Система АГИМ – путь к точности / А.В. Алексеев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. *Горбылев, А.* Хякунин-кумитэ – испытание для сильнейших / А. Горбылев, О. Артеменко // Додзё. Воинские искусства Японии. 2001. № 7.
3. *Танюшкин, А.И.* Кёкусинкай – духовная воинская традиция / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин. М., 1999.
4. *Фехтование: учебник для институтов физической культуры / под ред. Д.А. Тышлера.* М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. *Oyama, M.* Classic Karate / M. Oyama. Tokyo: Kodansha Ltd., 1975.
6. *Ratti, O.* Secrets of the samurai. The Martial Arts of Feudal Japan / O. Ratti, A. Westbrook. Charles E. Tuttle Co., Inc., 1973.