

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

О.М. Кинева¹, инженер отдела охраны труда

Н.В. Мосина², канд. пед. наук, доцент

¹Главное управление МЧС России по Ханты-Мансийскому автономному округу Югре

²Югорский государственный университет

^{1,2}(Россия, г. Ханты-Мансийск)

DOI:10.24412/2500-1000-2026-6-1-156-161

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос формирования психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ посредством внедрения в тренировочный процесс специализированного комплекса упражнений психологической поддержки. С помощью анкетирования выявлено, что перед соревнованиями у девушек, занимающихся карате, часто возникают следующие эмоциональные состояния: чувства страха, стресса, тревожности и агрессии. Для коррекции неблагоприятных эмоциональных состояний спортсменок были разработаны специальные упражнения, формирующие умение контролировать собственные чувства, совершенствуя навыки саморегуляции. Результаты исследования подтверждают эффективность разработанного комплекса.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость; каратэ; спортсмены-девушки; психологическая поддержка; саморегуляция; психологическая подготовка; эмоциональные состояния спортсменов.

Психоэмоциональная устойчивость девушек, занимающихся карате, представляет собой многоуровневую интегративную характеристику личности, обеспечивающую сохранение когнитивного контроля, регуляцию тревожности и эффективность тактического мышления в условиях соревновательного стресса и физического контакта. Специфика формирования данного качества у женщин связана с их психологическими особенностями: повышенной афферентацией (склонностью к детальному анализу невербальных сигналов соперника), что в стрессовой ситуации может замедлять моторный ответ, большей эмоциональной дифференциацией (расширенным спектром переживаний, включая эмпатию и страх травмы), гормональной вариативностью, влияющей на лабильность вегетативной регуляции, а также когнитивным диссонансом между традиционной гендерной ролью (неагрессивность, экспрессивность) и требованиями боевого единоборства. Следовательно, формирование психоэмоциональной устойчивости у девушек-каратисток должно включать психологическую подготовку к адекватной оценке стрессовых ситуации и предвидение выхода из неё, методы интеграции полоролевой идентичности с соревновательной агрессией.

Психологическая готовность к соревнованиям проявляется в оптимальном уровне эмоционального возбуждения, устойчивости к различным негативным внешним и внутренним воздействиям, а также в особенности спортсменов управлять своими действиями, эмоциями и поведением в напряженных ситуациях, возникающих во время соревнований [1, 2].

Данная проблема была рассмотрена в работах М.В. Звягинцева, Г.А. Обыденникова, З.И. Добрянской и других авторов. Они изучали формирование психоэмоциональной устойчивости у спортсменов-каратистов, специализирующихся в разделе кумитэ [3, 4].

Несмотря на наличие исследований, подтверждающих значимость психологической подготовки, этому аспекту уделяется недостаточно внимания, хотя он является важным ресурсом для повышения стрессоустойчивости спортсмена.

Оценивание эффективности комплекса упражнений психологической поддержки, направленного на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся карате проводилось на базе МАУ ДО г. Нягань «СШОР «ЦСП». Группу респондентов составили девушки 14-16 лет,

занимающиеся каратэ на этапе спортивной специализации, имеющие I-III спортивный разряд. Участники исследования были разделены на 2 группы экспериментальную и контрольную, каждая по 10 человек. В экспериментальной группе в основную часть тренировочного занятия был включен, комплекс упражнений психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ, контрольная группа занималась по программе тренировок общей направленности. Комплекс упражнений психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ, проводился в основной части тренировочного занятия два-три раза в неделю в течение 3 месяцев.

Непосредственно перед началом эксперимента среди девушек – каратисток, было проведено анкетирование, состоящее из 4 вопросов: «Испытываете ли вы чувство страха во время ведения боя?», «Испытываете ли вы стресс перед соревнованиями?», «Испытываете ли вы тревогу перед соревнованиями?», «Испытываете ли вы чувство агрессии во время проигрышной ситуации в ведении боя?».

Исходя из результатов анкетирования было выявлено, что у девушек, занимающихся каратэ, действительно наблюдаются признаки переживаний, проявляются чувства страха, стресса, тревожности и агрессии. Исходя из этого, можно сделать вывод о необходимости работы над преодолением этих эмоций у девушек.

На констатирующем этапе эксперимента с целью получения данных о психоэмоциональном состоянии девушек, занимающихся каратэ, проведено психологическое тестирование. Были использованы следующие психологические тесты: тест на определение уровня эмоциональной устойчивости, методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга-Ханина, методика оценки психических состояний (по Айзенку). Оценка психологических и личностных особенностей, позволит разработать индивидуальные программы тренировок, для более эффективной работы, что важно не только для спортивных результатов, но и для общего развития личности [5]. Результаты на представлены в таблице 1.

Таблица 1. Внутригрупповой анализ показателей уровня психоэмоционального состояния девушек, занимающихся каратэ до эксперимента

№	Тесты	КГ	ЭГ	Показатель значимости по t – критерию	p
1	Тест на определение уровня эмоциональной устойчивости	20 ±0,8	22,5±1,2	1,7	p>0,05
2	Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилберга-Ханина «Ситуативная тревога»	43±1,7	45,6±2,3	1	p>0,05
3	Оценка тревожности Ч.Д. Спилберга-Ханина «Личностная тревога»	36,6±4	48,4±4,2	2,1	P>0,05
4	Оценка Психических состояний (по Айзенку) «Тревожность»	11,3±0,8	11,7±0,9	0,3	p>0,05
5	Оценка Психических состояний (по Айзенку) «Агрессивность»	12±0,6	12,5±0,6	0,6	p>0,05

Из таблицы 1 видно, что, результаты тестирования девушек не имеют достоверных различий, это свидетельствует об однородности групп.

На основе анализа средних значений и показателей статистической достоверности различий (t-критерий Стьюдента) сделаны

следующие заключения. Выявлено, что уровень эмоциональной устойчивости оценивается как средний с тенденцией к референсным значениям, по шкале ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина показатели обеих групп находятся в зоне умеренной тревожности, наиболее выраженные межгрупповые

различия зафиксированы по шкале личностной тревожности. С психологической точки зрения, значение 48,4 балла в ЭГ приближается к высокому уровню личностной тревожности, тогда как в КГ регистрируется умеренный уровень. Этот факт требует учёта при интерпретации дальнейших эффектов эксперимента. Полученные баллы по методике «Оценка психических состояний» соответствуют низкому или умеренно-низкому уровню тревожности согласно ключу методики, что частично расходится с данными по личностной тревожности Спилбергера. Показатели агрессивности не превышают критических отметок.

На формирующем этапе эксперимента в тренировочный процесс был внедрен комплекс специальных упражнений психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости, девушек, занимающихся каратэ. Для обучения противостоянию в стрессовых состояниях в комплекс были внедрены игровые упражнения, усовершенствованные авторами. Предлагаемые упражнения выполняются следующим образом.

Упражнение «Атака»

Упражнение предполагает выполнение следующих задач, спортсмен, находящийся у опоры в боевой стойке, стоит не подвижно. Второй спортсмен бросает теннисные мячи, стараясь не попасть в спортсмена, но максимально близко к нему. При возможном попадании теннисного мяча в спортсмена, стоящего в боевой стойке, ему необходимо уклониться от мяча. Вариант 1: усложнить задание можно с помощью увеличения силы броска, спортсмена, бросающего мячи, а также увеличить дистанцию между партнерами. Вариант 2 завязать глаза спортсмену, стоящему в боевой стойке.

Упражнение «Живая макивара»

Упражнение предполагает следующее задание, спортсмен, занимающий боевую стойку у опоры, играет роль «макивары», стоит неподвижно и расслабленно, а партнер наносит по нему легкие удары. Вариант 1 (усложнение): тот, кто «принимает» удары, в момент удара напрягается. Вариант 2 (усложнение): спортсмен в роли «макивары» стоит, полностью расслабившись, стремясь никак не реагировать на

удар и на боль, его задача – относиться к получаемым ударам без эмоций. Вариант 3 (усложнения): если закрыть или завязать глаза спортсмену в роли «макивары», то это усложнит для него психологическую нагрузку. Вариант 4 (усложнение): чередование непосредственно ударов и их имитацией, вводя фактор неопределенности и неожиданности.

Упражнение «Поединок»

Упражнение представляет собой игровые задания, которые представляют собой поединки по упрощенным правилам, с невысоким уровнем дискомфорта и с минимальным риском для здоровья. Но следует помнить, что если боль или риск полностью исключить из поединка, то его психологическое воздействие сойдет на нет, а интерес участников стремительно угасает.

Упражнение «Реакция»

Упражнение предполагает выполнение следующих действий, об партнера принимают и.п – упор присев. Один спортсмен ведущий. Задача по сигналу тренера неожиданно сработать любую технику по своему сопернику. Задача второго спортсмена – не допустить этого, сделав блок либо уход от атаки противника. После того, как нападающий не сможет выполнить атаку, партнеры меняются ролями.

Упражнение «Пятнашки»

Упражнение предполагает выполнение следующих действий, оба противника принимают положение «стойка каратиста» Задача ведущего спортсмена неожиданно задеть ладонью по части тела своего соперника. Задача второго спортсмена не допустить этого, уходя в стороны. После того, как один из противников промахнется, партнеры меняются ролями. Это упражнение помимо конфликтных взаимодействий, характерных для любых поединков, включает в себе работу с болью, а также практику управления своими эмоциями и скоростью движения, подбора момента атаки.

Данные упражнения способствуют повышению стрессоустойчивости спортсменов, снижению страха и умению сохранять эмоциональное равновесие в поединках.

Весь комплекс психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ, представлен в таблице 2.

Таблица 2. Комплекс упражнений психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ

Цель	Сроки	Упражнения
Снизить уровень ситуативной тревожности	Январь	Упражнение «Действия на начало атаки противника» Упражнение «Реакция на серию быстрых атакующих действий» Упражнение «Удержание своей рабочей дистанции»
Обучить противостоянию стрессовых состояний	Февраль	Упражнение «Атака» Упражнение «Живая макивара» Упражнение «Поединок» Упражнение «Реакция» Упражнение «Пятнашки»
Снизить уровень агрессии	Февраль	Упражнение «Самооценка» Упражнение «Эмоции и чувства»
Обучить приемам саморегуляции и психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся карате	Март	Упражнение «Удар выдох» Упражнение «Ки яй» Упражнение «Гляделки» Упражнение «На чувство соперник»

Комплекс упражнений психологической поддержки, направленный на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ, способствует нормализации эмоционального фона, психоэмоционального состояния девушек, снижению уровня переживаний, связанных с тревогой, стрессом и страхом, а также формирует умение контролировать собственные чувства и развивает навыки саморегуляции.

Для оценки эффективности разработанного комплекса упражнений психологической поддержки, направленного на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ, был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня психоэмоционального состояния девушек, занимающихся карате, после эксперимента. Внутригрупповой анализ показателей уровня психоэмоционального состояния девушек, занимающихся каратэ представлен в таблице 3.

Таблица 3. Внутригрупповой анализ показателей уровня психоэмоционального состояния девушек, занимающихся каратэ

№	Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Показатель значимости по t-критерию	p
1	Тест на определение уровня эмоциональной устойчивости	КГ	20 ± 0,8	20,1 ± 1	0,1	p > 0,05
		ЭГ	22,5 ± 1,2	12 ± 0,3	8,4*	p < 0,05
2	Методика оценка тревожности Ч.Д. Спилберга-Ханина «Ситуативная тревога»	КГ	43 ± 1,7	39,1 ± 1,9	2	p > 0,05
		ЭГ	45,6 ± 2,3	20,7 ± 1,2	9,8*	p < 0,05
3	Методика оценка тревожности Ч.Д. Спилберга-Ханина «Личностная тревога»	КГ	36,6 ± 4	29,9 ± 1,5	1,7	p > 0,05
		ЭГ	48,4 ± 4,2	25,5 ± 1,1	5,1*	p < 0,05
4	Методика оценка психических состояний (по Айзенку) «Тревожность»	КГ	11,3 ± 0,8	9,9 ± 0,6	1,4	p > 0,05
		ЭГ	11,7 ± 0,9	5,7 ± 0,4	5,1*	p < 0,05
5	Методика оценка психических состояний (по Айзенку) «Агрессивность»	КГ	12 ± 0,6	10,5 ± 0,5	2	p > 0,05
		ЭГ	12,5 ± 0,6	5,2 ± 0,3	10,1*	p < 0,05

Примечание * - указаны статически значимые отличия

Из таблицы 3 видно, что, все показатели уровня психоэмоционального состояния экспериментальной группы снизились и имеют достоверные различия в сравнении с контрольной группой. Следует сделать вывод об эффективности разработанного комплекса

упражнений психологической поддержки, направленного на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ.

Внутригрупповой анализ результатов соревновательной деятельности до и после

воздействия разработанного комплекса упражнений психологической поддержки, направленного на формирование

психоэмоциональной устойчивости девушек, занимающихся каратэ представлен в таблице 4.

Таблица 4. Внутригрупповой анализ результатов соревнований

Декабрь		Март		Показатель значимости по t-критерию	p
ЭГ	1,3±2,6	ЭГ	2,3±0,2	3*	p<0,05
КГ	2±2,5	КГ	2,1±0,3	0,3	p>0,05

Примечание * - указаны статически значимые отличия

Результаты, представленные в таблице 4, показывают, что, показатель результатов соревнований в экспериментальной группе стал гораздо достоверно выше в сравнении с контрольной группой. Следовательно, это говорит о том, что эффективность комплекса упражнений психологической поддержки, направленного на формирование психоэмоциональной устойчивости, девушек занимающихся карате, положительно сказывается на их результатах в соревнованиях.

Выводы. В системе подготовки спортсменов-бойцов к соревнованию методы психологической подготовки занимают важное место, ведь поединок происходит на фоне сильного физиологического и психического напряжения [6]. Угроза сильных ударов в поединке сопровождается повышенным требованиям к целому ряду психических процессов, качеств и состояний бойцов. В каратэ-до побеждает человек, умеющий управлять своим психологическим состоянием, эмоционально уравновешенный и осторожный, сообразительный, обладающий выдержкой и хладнокровием. В практике единоборства овладение приемами психологической саморегуляции, преобладание морально-психологических качеств

обеспечивают спортсмену победу даже над противником, превосходящим его технически и физически [7, 8]. Спортивная деятельность в каратэ сопровождается большим количеством непредсказуемых ситуаций с высоким уровнем психологической напряженности, спортсмен должен быть к ним готов. В спортивной деятельности, девушки-каратистки испытывают стресс, тревожность, эмоциональную неустойчивость, что приводит к проигрышу из-за эмоциональной растерянности во время соревнований. В тренировочном процессе необходимо проводить психологическую поддержку, чтоб спортсменки могли справляться с психической напряженностью во время соревновательной деятельности.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений психологической поддержки, направленного на формирование психоэмоциональной устойчивости девушек-каратисток, позволил снизить уровень тревожности, повысить противостояние стрессовым ситуациям, а также позволил отработать навыки саморегуляции, что положительно сказалось на соревновательной деятельности спортсменов.

Библиографический список

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Москва: Физкультура и Спорт, 2008. – 194 с.: ил., табл. – ISBN 978-5-278-00839-2.
2. Усков С.В. Исследование вопросов специальной психологической подготовки в учебно-воспитательном процессе каратэ-до и дзю-до / С.В. Усков, А.В. Сидлецкий, А.В. Гладников // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-1. – С. 258-266. – EDN XYGTVV.
3. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова, А.А. Напимеров, Я.В. Латышин; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2002. – 166 с. – EDN TPJAZB.
4. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горювая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1(44). – С. 67-70. – EDN YTXKZD.

5. Мосина Н. Сравнительная оценка психофизиологических и личностных особенностей детей, занимающихся в группах начальной спортивной подготовки / Н. Мосина, Н. Черницына // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2025. – № 2(38). – С. 59-70. – DOI 10.14258/zosh(2025)2.06. – EDN HFJIGZ.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва: Трикта, 2005. – 126 с.: ил., портр., табл. – (Психологические технологии). – ISBN 5-8291-0589-6.
7. Кавка О.А. развитие скоростной выносливости у юношей 16-17 лет, занимающихся каратэ / О.А. Кавка, Д.Н. Макаридин // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 24-25 ноября 2022 года. – Тюмень: Вектор-Бук, 2022. – С. 180-188. – EDN EJUQKB.
8. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца / Олег Захаров. – Москва: Автор, 2012. – 240 с. – (Библиотека бойца). – ISBN 978-5-457-22806-1.

DEVELOPING PSYCHOEMOTIONAL RESILIENCE IN FEMALE KARATE TRAINERS

O.M. Kineva¹, *Occupational Safety Engineer*

N.V. Mosina², *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

¹**Main Directorate of the Ministry of Emergency Situations of Russia for the Khanty-Mansi Autonomous Okrug of Yugra**

²**Yugra State University**

^{1,2}**(Russia, Khanty-Mansiysk)**

Abstract. *This article examines the development of psychoemotional resilience in female karate practitioners by integrating a specialized set of psychological support exercises into their training. A questionnaire revealed that female karate practitioners often experience the following emotional states before competitions: fear, stress, anxiety, and aggression. To correct unfavorable emotional states in female athletes, special exercises were developed to develop the ability to control one's own emotions and improve self-regulation skills. The study results confirm the effectiveness of the developed complex.*

Keywords: *psycho-emotional stability; karate; female athletes; psychological support; self-regulation; psychological preparation; emotional states of athletes.*