УДК 796.853.26:159.9

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС В КАРАТЭ (WKF)

Туракулова Дурдона Боходировна,
базовый докторант
Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами

Введение. В условиях динамичного развития современного спорта феномен психического здоровья и психологической устойчивости спортсменов приобретает всё большее значение. Данная проблематика представляет интерес как для научного сообщества, так и для специалистов, непосредственно участвующих в подготовке спортсменов. Особую актуальность она приобретает в единоборствах, где результат соревнования определяется не только уровнем физической и технико-тактической подготовленности, но и способностью спортсмена сохранять эмоциональное равновесие, быстро принимать решения и эффективно регулировать собственное психическое состояние.

Выбор каратэ (WKF) в качестве предмета рассмотрения обусловлен спецификой данной спортивной дисциплины, в которой сочетаются высокая интенсивность соревновательной деятельности, ограниченное время для принятия решений, непосредственное противоборство соперников и значительная ответственность за результат поединка. В связи с этим изучение психологических факторов соревновательного стресса представляет значительный интерес для совершенствования системы психологической подготовки спортсменов.

Основная часть. Соревновательная деятельность в каратэ (WKF) сопровождается комплексом специфических стрессовых факторов, определяющих её психологическую напряжённость. Одним из основных факторов является контактный характер дисциплины и связанная с ним потенциальная угроза физического воздействия. Несмотря на регламентированные правила и ограничения контакта, спортсмен постоянно находится в ситуации возможного физического воздействия со стороны соперника. Это требует высокой степени концентрации внимания, быстроты реакции и постоянной готовности к изменению ситуации в поединке. В условиях высокой ответственности подобная ситуация может сопровождаться повышением уровня тревожности и психофизиологического напряжения.

Другим значимым фактором является кратковременность и высокая динамичность поединка. В дисциплине кумитэ спортсмену необходимо в течение ограниченного времени оценивать действия соперника, прогнозировать развитие ситуации и оперативно выбирать соответствующее техническое или тактическое

действие. В таких условиях даже незначительное промедление или тактическая ошибка способны привести к потере преимущества. Следовательно, высокая скорость развития соревновательной ситуации повышает требования к устойчивости внимания, оперативности мышления и способности контролировать эмоциональное состояние.

Существенную роль играет также фактор судейского оценивания. Результат поединка зависит от решений судейской коллегии и соблюдения установленных правил. Восприятие спортсменом отдельных судейских решений как спорных или неблагоприятных может вызывать эмоциональное напряжение, фрустрацию и снижение уверенности в собственных силах. В этой связи психологическая подготовка должна включать формирование способности принимать внешние обстоятельства соревнования без существенного нарушения собственной эмоциональной устойчивости.

Ещё одним важным стрессогенным фактором является неопределённость исхода поединка при высокой цене ошибки. Даже при относительно равном уровне физической и технико-тактической подготовленности соперников итог соревнования может зависеть от отдельных эпизодов. Поэтому спортсмен должен быть способен сохранять работоспособность и концентрацию внимания независимо от текущего счёта, допущенной ошибки или изменения тактической ситуации.

Таким образом, соревновательный стресс в каратэ (WKF) представляет собой комплексное психологическое явление, включающее физические, когнитивные, эмоциональные и социально-оценочные компоненты. Его интенсивность определяется не только объективными характеристиками соревновательной ситуации, но и индивидуальными особенностями спортсмена, его опытом, уровнем подготовки, мотивацией и сформированностью навыков саморегуляции.

Психологическая устойчивость спортсмена проявляется прежде всего в способности сохранять оптимальный уровень психической активности в условиях повышенного напряжения. При этом полное отсутствие стрессовой реакции не является необходимым условием успешного выступления. Определённый уровень эмоционального напряжения может способствовать мобилизации физических и психических ресурсов. Проблема возникает тогда, когда стресс становится чрезмерным и начинает отрицательно влиять на внимание, скорость принятия решений, точность технических действий и эмоциональный контроль.

Важное значение в данном процессе имеют стратегии совладания со стрессом. Спортсмен может использовать когнитивную переоценку ситуации, произвольную регуляцию дыхания, концентрацию внимания на текущем действии, мысленную репетицию технических элементов и другие способы управления предстартовым и соревновательным состоянием. Эффективность

таких стратегий во многом определяется индивидуальным опытом спортсмена и систематичностью их формирования в процессе тренировочной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям должна осуществляться не только непосредственно перед стартом, но и систематически на протяжении всего тренировочного процесса. Важными её компонентами являются развитие эмоциональной саморегуляции, формирование адекватной самооценки, повышение устойчивости внимания, развитие способности к оперативному принятию решений и формирование конструктивного отношения к ошибкам.

Особое значение имеет моделирование соревновательных ситуаций непосредственно в тренировочном процессе. Создание условий, приближенных к реальному поединку, позволяет спортсмену постепенно адаптироваться к психологическому напряжению соревнования. При этом целесообразно моделировать различные ситуации: проигрыш по ходу поединка, ограниченность времени, необходимость изменения тактики, спорный эпизод или повышенную ответственность за результат. Такая подготовка способствует формированию навыка сохранения контроля над собственным состоянием в условиях неопределённости.

Современные исследования в области спортивной психологии указывают на значимость психологических факторов в достижении высоких спортивных результатов. В частности, изучение спортсменов различных квалификационных уровней показывает, что соревновательный опыт и сформированность эффективных стратегий совладания могут существенно влиять на восприятие и преодоление стрессовых ситуаций. При этом психологическая подготовка должна учитывать индивидуальные различия спортсменов, поскольку одна и та же соревновательная ситуация может восприниматься ими по-разному.

В каратэ (WKF) психологическая подготовка приобретает особую значимость вследствие необходимости одновременно контролировать собственное эмоциональное состояние, анализировать действия соперника и реализовывать технико-тактический план поединка. Поэтому развитие стрессоустойчивости целесообразно рассматривать как один из компонентов комплексной подготовки спортсмена наряду с физической, технической и тактической подготовкой.

Следовательно, эффективная психологическая подготовка каратиста должна быть направлена не на устранение стрессовых реакций как таковых, а на формирование способности управлять ими и использовать имеющиеся психические ресурсы в соответствии с требованиями соревновательной ситуации. Важными направлениями такой подготовки являются развитие саморегуляции, повышение устойчивости внимания, формирование конструктивного отношения к ошибкам, развитие уверенности в собственных действиях и освоение индивидуально эффективных копинг-стратегий.

Заключение. Таким образом, соревновательный стресс в каратэ (WKF) носит многокомпонентный характер и формируется под воздействием комплекса физических, когнитивных, эмоциональных и социально-оценочных факторов. Контактный характер поединка, высокая скорость развития соревновательной ситуации, ограниченность времени для принятия решений, судейское оценивание и неопределённость исхода создают повышенные требования к психологическим ресурсам спортсмена.

Успешность выступления в каратэ определяется не только уровнем физической и технико-тактической подготовленности, но и способностью спортсмена эффективно регулировать своё психическое состояние в условиях соревновательного напряжения. В связи с этим формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и конструктивных стратегий совладания со стрессом следует рассматривать как важное направление психологической подготовки.

Систематическое моделирование соревновательных ситуаций, развитие эмоциональной саморегуляции, устойчивости внимания, оперативного мышления и адекватного отношения к ошибкам позволяют создать условия для повышения психологической надёжности спортсмена. Таким образом, психологическая подготовка в каратэ (WKF) должна быть интегрирована в общую систему спортивной подготовки и осуществляться последовательно на всех этапах тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Орлов Ю. Л. Характеристики подготавливающих тактических действий в соревновательных поединках в каратэ (WKF) и критерии оценки показателей их применения. — Санкт-Петербург, 2021. — 444 с.
2. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 256 с.
3. Шоумаров Ғ. Б. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби: услубий қўлланма. — Тошкент: Bookmany Print, 2026. — 280 б.
4. Gaweł E., Drozd M., Zając A. Current trends in physical and physiological profile of elite WKF karate athletes: a systematic review // BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. — 2025. — Vol. 17. — No. 1. — P. 6.
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.