

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков
« ____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ОЦЕНКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-
ЮНИОРОК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

Научный руководитель _____ доцент, канд. пед. наук А.П. Шумилин
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник _____ Т.С. Кнюк
подпись, дата инициалы, фамилия

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова
подпись, дата инициалы, фамилия

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Оценка методики психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой» содержит 50 страницы текстового документа, 50 использованных источников, 4 рисунка, 8 таблиц.

Объект исследования: психологическая подготовка девушек-юниорок (18-20 года), занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: методика психологической подготовки спортсменок-юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Цель исследования: Повышение уровня психологической подготовки девушек-юниорок 18-20 лет, занимающихся вольной борьбой.

Задачи исследования:

1. Определить особенности психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой;
2. Выявить психологическую подготовленность юниорок 18-20 лет;
3. Разработать и проверить эффективность методики психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Организация исследования проходила в 5 этапов.

Методы исследования: Анализ источников литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент, метод математической статистики.

Первоначальные показатели эмоционально - волевого и мотивационно потребностного компонента находятся на среднем уровне.

Методика: саморегуляция аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная, идеомоторная тренировка.

На основании результатов работы можно сделать вывод об эффективности методики $P < 0,05$ психологической подготовки юниорок, занимающихся вольной борьбой.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретические основы изучения психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой.....	5
1.1. Понятие и виды психологической подготовки спортсменов	5
1.2. Особенности психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой.....	9
1.3. Формирование психологической готовности девушек-борцов к соревнованиям.....	17
2. Организация и методы исследования	25
2.1. Организация исследования	25
2.2. Методы исследования.....	26
3. Результаты исследования и их обсуждение	29
3.1. Результаты констатирующей диагностики девушек-юниорок занимающихся вольной борьбой.....	29
3.2 Составление методики психологической подготовки девушек юниорок занимающихся вольной борьбой.....	35
3.3. Реализация методики психологической подготовки спортсменов, ее результаты.....	37
Заключение	41
Список использованных источников.....	43
Приложение А-Б-В.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что психологическая подготовка является важнейшей составляющей в тренировочном процессе. Она обязательно должна входить в подготовку спортсменов, занимающихся вольной борьбой, так как современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход соревнований по вольной борьбе определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсменки.

Осмысление проблематики психологической подготовки в спорте вообще и в вольной борьбе в частности нашло отражение в трудах таких исследователей, как Г.Д. Бабушкин, В.И. Баландин, Н. В. Гаркин, В.М. Игуменов, А. И. Клименко, В.В.Лисицын, В.В. Нелюбин, Э.С. Озолин, А. С. Петрова, О.Л. Речкалова и др., которые и послужили методической базой исследования данной работы. [4, с. 6; 10, с. 3 – 44 ; 18 с. 28 – 31 ; 22 , с 24 ; 25 с . 314 – 316 ; 19 с. 84 - 92]. В то же время, несмотря на значительное число теоретических и эмпирических исследований, вопрос до сих пор сохраняет свою актуальность и нуждается в теоретической и практической разработке.

Объект исследования: психологическая подготовка девушек-юниорок (18-20 года), занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: методика психологической подготовки спортсменок-юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Цель исследования: Повышение уровня психологической подготовки девушек-юниорок 18-20 лет, занимающихся вольной борьбой.

Задачи исследования:

1. Определить особенности психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой;
2. Выявить психологическую подготовленность юниорок 18-20 лет;
3. Разработать и проверить эффективность методики психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что, получив данные психологической подготовленности девушек юниорок занимающихся вольной борьбой мы сможем разработать методику, внедрить ее в тренировочный процесс, что позволит нам повысить показатели психологической готовности девушек - юниорок.

1 Теоретические основы изучения психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой

1.1. Понятие и виды психологической подготовки спортсменов

Под психологической подготовкой (далее – ПП) в спорте понимают систему психологическо-педагогических воздействий на спортсмена, способствующих увеличению уровня его психологической надежности и степени готовности к соревнованиям. В условном плане ее разделяют на круглогодичную и относящуюся к предсоревновательному периоду [21, с. 39].

Основными проблемами первого типа подготовки являются:

- выработка определенных личностных свойств спортсмена, способствующих успеху и стабильности при участии в ответственных соревновательных мероприятиях; совершенствование психических характеристик и качеств, способствующих овладению высокой степенью технического мастерства и тактики либо обеспечивающих компенсацию отдельных недостатков физической стороны подготовленности;
- создание позитивных устойчивых эмоций и выработка способности регулировать их в экстремальных условиях;
- поддержка в восстановлении психической трудоспособности после высоких нагрузок.

В зависимости от того, на какого именно типа психические качества и функции (неспецифические либо специфические для конкретной деятельности) осуществляется психологическое воздействие, круглогодичную психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную, причем как соотношение, так и содержательная их сторона меняются в различные периоды тренировки. В частности, на заключительном этапе подготовки преобладают ресурсы воздействия на не специфические проявления психических свойств, в подготовительном этапе соотношение воздействий на

общие и специфичные психические качества делается равномерным, а в соревновательном периоде подготовки — превалируют средства специальной психологической подготовки.

Существенной задачей ПП к конкретному соревновательному мероприятию является достижение и сохранение высокой психологической и психической готовности в условиях каждодневных выступлений. В данных условиях ПП имеет такие разновидности, как ранняя предсоревновательная и происходящая непосредственно в ходе соревнований (непосредственно перед каждым выступлением, в ходе него, после завершения выступления и в паузах между ними). На каждом из указанных этапов применяются в разном соотношении как общего типа, так и специальные способы психологического воздействия на спортсменов [30, с. 40].

Результатом правильно проведенной ПП считается достижение психологической готовности борца, которая связана с развитием оптимального уровня необходимого эмоционального возбуждения, высокой степени помехоустойчивости психики, способности произвольно осуществлять управление своим поведением в спортивной борьбе. Психологическая подготовка направлена на эффективное использование психолого-педагогических исследований, реализации психологических средств и методов повышения результативности спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Поэтому, как отмечает В.Ф. Сопов, психологическая подготовка обусловлена не только повышением психологической культуры спортсмена, но и активным использованием междисциплинарных исследований в науке [41, с. 29].

Структуру психологической подготовки спортсмена образует взаимодействие разновидностей подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Психологическая подготовка не только один из видов подготовки, но особый процесс, оказывающий влияние на планирование тренировочного и соревновательного процессов, диктующий

выбор цели, форм и методов повышения результативности спортсмена в вольной борьбе.

Как отмечает О.Л. Речкалова, важным фактором победы в условиях одинаковых уровней физической и технико-тактической подготовки считается эмоциональная готовность спортсмена к участию в состязании, формируемая в процессе психической подготовки личности [32, с. 15].

Итак, психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям определяется как система мероприятий, направленная на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающая высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности [9].

В нашем исследовании остановимся подробнее на аутогенной тренировке (АТ) как важном методе психологической подготовки спортсменов. Принято считать, что АТ представляет собой вид гипноза, так как является эффективнейшим успокаивающим средством, кроме того, как указывает Н.Ю. Неробеев, аутогенная тренировка АТ способствует снижению эмоционального напряжения, стабилизирует ситуативную и личностную тревожность, снимает чувство эмоционального дискомфорта, нормализует физиологические функции организма [22, с. 9].

Вариантом аутогенной тренировки, адаптированной к условиям тренировочной и спортивной деятельности, является психорегулирующая тренировка (сокращенно – ПТР) [38, с. 41].

ПТР эффективна в проведении занятий со спортсменами, хорошо владеющими расслаблением мышц, обладающими хорошим здоровьем, уделяющими большое значение развитию координации движений. Основной задачей психорегулирующей тренировки считается управление уровнем психологического напряжения.

Психомышечная тренировка (сокращенно – ПМТ) направлена на развитие двигательных представлений преимущественно за счет

сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контролирования движений. Методика ПМТ считается проще в освоении, нежели АТ и ПРТ, а потому доступна даже юным спортсменам. В составе методов ПМТ применяются дыхательные упражнения, предельное изометрическое напряжение мышц с покоем и расслаблением после него.

Идеомоторная тренировка (сокращенно – ИТ) основана на сознательном представлении спортсменом технической стороны движений, включает в себя такие функции представлений, как

- программирующая (представление идеального движения);
- тренирующая (основана на представлениях, облегчающих освоение навыка);
- регуляторная (представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов).

ИТ наиболее эффективна для увеличения скорости движений (до 35%), а также точности (от 5 до 19%) [45, с. 87].

Рассмотренные в рамках психологической подготовки виды аутогенной тренировки очень важны, а для того, чтобы их реализовать, необходима работа тренера при участии психолога.

1.2. Особенности психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой

Популярность и развитие женского спорта говорят о необходимости решения вопросов, непосредственно связанных с тренировочными процессами и психологической подготовкой. Работа с спортсменками, которые тренируются в условно мужском виде спорта, требует комплексного подхода к психологии системы подготовки борцов-женщин в предсоревновательный период и в тренировочном процессе. Существуют знания и разнообразные методы подготовки, которые могут быть использованы для подготовки спортсменок, но устаревшая база требует новых направлений исследований. В

спортивной науке есть отдельное направление, посвященное процессам психологической подготовки женщин и девушек, занимающихся борьбой.

Ряд исследователей (например, Н. В. Воробьева [7], Ф.А. Иорданская [15]) полагают, что воздействие традиционно «мужского» спорта на женский организм и психику провоцирует у девушек-борцов появление внутреннего эмоционального конфликта. Вследствие этого, как отмечает А.А. Усольцева, спортсменки, успешно выступающие в соревнованиях по борьбе, вынуждены в различной степени интенсивности проявлять поведение, в большей мере присущее мужчинам (технику и тактику поединка), что ведет к возникновению и развитию у девушек внутреннего диссонанса и беспокойства, поскольку собственные же действия в период тренировок/соревнований ими отождествляются с угрозой ощущения их мужеподобными со стороны окружающих. Такие особенности имеют место у девушек-юниорок, посвятивших себя женской вольной борьбе [44, с. 56].

В данном виде спорта, как для мужчин, так и для женщин значительное внимание необходимо уделять не только физической подготовленности к поединку, но и психологической готовности.

Неоднократно подтверждено на практике, что даже у спортивно талантливых девушек-борцов, в совершенстве владеющих техникой, приемами, на состязаниях высокого уровня вероятно проявление средней результативности, зачастую намного ниже возможностей юниорок. Возможно, это имеет причиной чрезмерный психологический прессинг, связанный с директивой отличного результата и с тем, что спортсменки не могут в процессе подготовки и в ходе состязания преодолеть данный психологический гнет.

В то же время, указывает О.А. Черникова, бывают ситуации, когда спортсменка, никак особо не отличавшаяся во время процесса тренировок и не проявляющая спортивной одаренности, завоевывает пьедестал важных соревнований [49, с. 68]. В подобных случаях можно предполагать, что эта спортсменка, отстающая от соперниц физически и технически, была

оптимально подготовлена к реагированию на соревновательные условия в психологическом плане. Эта лучшая степень подготовки нашла свое выражение в следующем (по Г.И. Савенкову):

- проявлении максимальных усилий воли во ходе соревнования;
- стремлении спортсменки максимально продемонстрировать ее индивидуальное технико – тактическое мастерство;
- сознании важности и постоянного проведения непрестанной работы над собой;
- беспристрастной оценке своих сил и возможностей, а также объективном восприятии соперниц [36, с. 45].

Перечисленные выше факты свидетельствуют о том, что у девушек-борцов необходимо формировать необходимые для победы психологические качества. Организация такой работы с юниорками, занимающимися вольной борьбой, требует более активного применения психологической диагностики, использования в подготовке девушек-борцов методики наблюдения, личной беседы, анкетирования, тестирования.

Использование указанных методов дает возможность объективизировать особенности психологического статуса девушек-борцов, а также выявить «слабые места» в психологической подготовленности в ходе тренировок и соревнований [7, с. 23].

В качестве критериев оценивания психологической готовности девушек-борцов исследователи А. А. Карелин и Н. В. Воробьева предлагают использовать такие, как:

- цели, с которыми спортсменка стала заниматься вольной борьбой;
- отношение девушек к своему техническому мастерству (стремление овладеть опытом лучших борцов, трудолюбие, настойчивость, устремленность к достижению намеченной цели и др.);
- специфика отношений в коллективе;
- сформированность волевых качеств;

- внимание, мышление, память [17, с. 161].

Спортивные состязания различного уровня способны по-разному воздействовать на психику девушки-борца. Для некоторых юниорок это возможность сконцентрировать собственные силы, прийти в состояние «повышенной боевой готовности»; другие, напротив, испытывают приступы предсоревновательной тревоги и апатии, мучительные сомнения в личном успехе.

Как отмечают авторы О.Р. Ряднова и И.О. Музалева, специфику деятельности спортсменок, занимающихся, условно говоря, мужскими видами спорта, характеризует наличие ряда сложностей в становлении их гендерной идентичности [35, с. 116]:

- противоречивость представлений о собственном теле;
- недостаточность освоения фемининных поведенческих схем;
- затруднения в части романтических отношений;
- рассогласованность, а иногда и открытое противоречие гендерной и спортивной ролей.

Здесь может помочь психологическая помощь, направленная на изменение внутреннего состояния юниорки по борьбе [37].

Для психологической подготовленности имеет значение жизненная позиция спортсменки. Спортсменка в процессе совместной работы с тренером и спортивным психологом должна научиться видеть и преодолевать различные психологические проблемы, развивать внимание, концентрацию, нескованное мышление в процессе поединка.

В соревнованиях успешное выступление спортсменки определяет не только состояние ее физической, технической и тактической подготовленности, но и психологическая подготовленность спортсменок к борьбе.

Максимальное проявление своих технических, физических, тактических способностей, навыков и умений требует от девушек-юниорок максимальных

волевых усилий и психологической готовности к жестким условиям спортивной борьбы.

Цель ПП спортсменов, как отмечают Т. С. Соболева и Д. В. Соболев, представляет собой использование в создании свойств и качеств личности и психических состояний, определяющих возможность создавать максимально комфортные условия для успешного и стабильного выполнения соревновательной деятельности, максимально адаптировать спортсмена к условиям соревнований [39, с. 203].

Уровень соревнований оказывает мощное воздействие на психологические качества спортсмена, что требует необходимой психологической готовности к предстоящей спортивной борьбе.

Общая психологическая подготовка теснейшим образом связана с формированием идейной убежденности, воспитания личностных свойств. Направления ПП спортсменов содержат в себе мероприятия, направлением которых является формирование спортивного характера, являющегося важнейшим элементом успешного результата в соревнованиях.

А.В. Родионов указывает, что психологическую готовность спортсмена к соревновательной деятельности определяют следующие характеристики:

- спокойствие (хладнокровие) спортсмена в экстремальной ситуации;
- уверенность в себе, в своих силах, помехоустойчивость;
- боевой дух спортсмена, обеспечивающий стремление к победе [34, с.15].

Как указывает А.С. Петрова, успех психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, к соревнованиям во многом определяет ее планирование. Конкретный план составляется на основе особенности вида спорта, возраста и мастерства юниорок, их индивидуальности и учитывает:

- возраст спортсменки;
- уровень ее спортивного мастерства;
- конкретные цели и задачи психологической подготовки;

- распределенные средства обучения и воспитания – общие, специальные и средства секундирования, предназначенные для ситуативного управления;
- планирование комплекса мероприятий на годичный цикл подготовки;
- средства психодиагностики и психогигиены;
- методы и средства гетеротренинга;
- методы и средства, формирующие эмоциональную устойчивость спортсмена [26, с. 315].

Конкретизация разработки плана обусловлена адаптацией общей для всех членов спортивной группы формы к каждому конкретному спортсмену.

Разработка конкретных направлений общего плана базируется на результатах психологической диагностики, которые формируют уровень подготовленности спортсмена к участию в соревнованиях.

Одним из важнейших условий достижения успехов в борьбе можно считать формирование морально-волевых качеств. Спортсмен не будет успешным в тренировочном процессе и на соревнованиях, если у него отсутствуют смелость, настойчивость, решительность, выдержка, самостоятельность, инициативность, т.е. те качества, которые составляют понятие силы воли.

Под волей борца исследователи, в частности В.М. Игуменов, понимают психическую деятельность, выражаемую в сознательных действиях и поступках, нацеленных на достижение запланированных целей, особенно имеющих тесную взаимосвязь с преодолением различного рода трудностей [14, с. 33].

Формирование волевых качеств в значительной степени зависит от качественного состояния педагогического процесса, воспитательных моментов и обусловленных этими процессами сформировавшихся привычек, и моральных норм, способностью борца к проведению работы над собой.

А.В. Бобровский подчеркивает, что формирование и выработка морально-волевых качеств представляет собой функцию тренера, заключается в создании оптимальных условий для их совершенствования, формировании у борца умения правильного выбора цели и оценки своих действий [5, с. 9].

Выработка такого качества как настойчивость у борца может быть выражена упорнейшим стремлением достигнуть поставленную цель, несмотря на проблемы и трудности, встречающиеся на его пути. Развитие настойчивости состоит в способности к преодолению вначале минимальных затруднений, усложняющихся по мере совершенствования. Настойчивость борца неразрывно связана с качеством трудолюбия. Развитие настойчивости может быть возможным в той ситуации, когда борец приобретает успехи в достижении поставленных целей.

Качество выдержки борца определяется его способностями к победе над различными чувствами (страхом, жадой, усталостью, болью и др.), возникающими как результат влияния как внешних, так и внутренних факторов. Качество выдержки спортсмена несомненно является значимым для приверженности режиму, стремлению к достижению выработанных целей, несмотря на требование сдерживать инстинкты, привычки. Фактором развития выдержки можно считать уверенность борца в стремлении к постоянному преодолению трудностей и подавлению определенных чувств.

Н. В. Воробьева, А. А. Карелин указывают, что качества смелости, решительности борца являются отображением его способностей преодолевать страх перед неудачами, трудностями, формирования умений оценки своих возможностей, принятия правильных решений и стремления к его максимально возможному выполнению. У борцов формируется способность из различных определяющих его деятельность мотивов вычленивать наиболее правильный [8, с. 34].

Развитие качества смелости может быть осуществлено на базе сформированной уверенности, подкрепленной положительным мнением

тренера и спортивного коллектива. В основе смелости борца лежит решительность, качество смелости выявляется тем больше, чем больше спортсмен преодолевает чувство опасности.

Воспитание и развитие смелости происходит на основании выполнения различных действий, которые требуют подавления чувства страха, неуверенности. Смелость борца определяется его выдержкой, способностью влиять на свои чувства, выбирать из различных мотивов деятельности необходимый.

Самостоятельность и инициативность юниорки-борца отражают ее способность к самостоятельным действиям, самостоятельному принятию решений и их выполнению. Они основываются на глубоких знаниях, помогающих принимать правильные решения. Развитие этих качеств происходит на основе рассказа и показа правильных способов действия в различной обстановке и дальнейшей возможности их проверить.

Как отмечают Н. В. Гаркин и Е. А. Бабушкина, психологическая готовность девушек-борцов к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсменки в предстартовый период, что является характерной чертой ее отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью спортсменки-борца в собственных физических и психологических силах; наличием мобилизационной готовности к соревнованиям [10, с. 38].

Основной задачей специальной психологической подготовки борцов, в т. ч. девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, служит создание состояния оптимальной психической готовности к предстоящим состязаниям.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям девушек-юниорок по вольной борьбе стабилизируется состояние мобилизационной готовности спортсменок перед выступлением, характеризующееся повышением уверенности в себе, стремлением к победе, оптимальным уровнем психоэмоционального возбуждения, устойчивостью к

влиянию внутренних и внешних помех, умением управлять своими эмоциями и поведением, немедленно и эффективно предпринимать во время выступления все необходимое для победы. В переходном этапе используются преимущественно разнообразные методы нервно-психического восстановления спортсменки [6, с. 43].

Как указывает Н. Ю. Неробеев, в течение процесса психологической подготовки применяются методы, содействующие формированию индивидуально-типологических черт характера и приемов психической саморегуляции девушек-юниорок [22].

Во вводной части тренировочных занятий применяются различные психолого-педагогические методы от вербальных методов воздействия до обучения навыкам наивной саморегуляции. Они направлены на развитие профессионально-важных свойств личности спортсменов-борцов, сообщается информация, способствующая развитию спортивного интеллекта и оптимизации тренировочных и предсоревновательных психических состояний. В подготовительной части занятий применяются методы развития внимательности, сенсомоторики и эмоционально-волевых качеств. В основной – совершенствуются необходимое для данного вида спорта восприятие, психомоторные свойства личности, стабилизируется эмоционально-психологическая устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, в результате чего в целом повышается уровень психологической готовности спортсменки.

1.3. Формирование психологической готовности девушек-борцов к соревнованиям

В вольной борьбе, как мужской, так и женской, традиционно уделяется значительное внимание вопросу психологической готовности спортсменов. Необходимо отметить, что на сегодняшний день в женской вольной борьбе, где

роль «психического фактора» особенно велика, нет общего мнения о ее содержании и методах. Некоторые ученые (например, Л.Н. Радченко [31]) приравнивают понятие «психологическая подготовка» к понятию «морально-волевая подготовка». Другие (Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева и др. [2]) считают, что психологическая подготовка требуется лишь непосредственно перед предстоящими соревнованиями. Другие специалисты (например, Ф.А. Иорданская [15]) определяют ее как регулирование эмоционального состояния женщин-борцов в период спортивных выступлений.

Тем не менее, роль психологической подготовки женщин-борцов очень важна, так как отражается на достижениях в спортивных соревнованиях. Оптимальная психологическая подготовка выражается в следующих качествах:

- 1) проявление максимальных волевых усилий в процессе тренировок и выступлений;
- 2) стремление женщины-борца учитывать и искоренять трудности, которые препятствуют развитию индивидуального технико-тактического мастерства;
- 3) осознание важности непрерывного самовоспитания;
- 4) объективная оценка своих способностей, а также способностей соперницы [2].

Из этого следует, что необходимо формировать в спортсменке именно такие качества.

Работа, направленная на формирование психологической подготовки, основана на ряде принципов (по Е.Н. Гогуну [11], А.С. Петровой [26]).

Принцип сознательности означает, что любое тренировочное воздействие на спортсмена принесет свои плоды только тогда, когда спортсмен будет применять эти воздействия осознанно, понимая и веря в тот факт, что то, что он делает, соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации и в будущем. Спортсмен должен прочувствовать необходимость применения именно этих воздействий. Более того, вера в

эффективность применяемых средств не просто должна быть верой «на слово»; спортсмен обязательно должен применять методы и навыки самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Каждая спортсменка должна быть уверена, что успешным будет только осознанное систематическое применение различных методов подготовки. Систематичность предусматривает работу по плану предполагает строгое планирование работы и преемственность воздействий, когда новое воздействие формируется на основе того, то было усвоено на предшествующем этапе и готовит к восприятию будущих влияний.

Принцип всесторонности основан на том, что все средства и методы подготовки спортсмена должны составлять единую структуру воздействия, которая обеспечивает весь комплекс воздействий на спортсмена, ограниченные влияния не на одну узкую сферу, а на психологическое состояние в целом: направленность личности спортсмена, его интеллект, нейродинамический статус, психомоторику.

Принцип согласованности предусматривает методическую организацию всех мероприятий, направленных на развитие различных качеств спортсменки, во времени. Психологическая подготовка девушек-борцов должна осуществляться в неразрывной связи с другими элементами комплекса спортивной подготовки, логически составлять единое целое, определенную логически выверенную систему.

Как указывают Т.С. Соболева и Д.В. Соболев, во всех мероприятиях и на всех этапах различных аспектов подготовки девушки-борца значительную роль отводят тренеру [39, с. 204]. Главной задачей тренера является не только достижение высоких результатов спортсменкой на соревнованиях, но и формирование в первую очередь, гармонично развитой личности, всестороннее развитие спортсменки, образование, формирование социально адаптированного человека.

Достижение данной цели возможно в условиях подбора и реализации тренером системы принципов, методов и средств психологической подготовки спортсмена, максимально подходящих для каждой конкретной ситуации. Методы и средства должны подбираться в зависимости от ставящихся целей, содержательной составляющей, характера воздействия (сам тренируемый или другие участники психолого-педагогического воздействия). Точность, правильность и своевременность их выбора и использования являются ключевой компетенцией хорошего спортивного тренера.

Работа по выявлению психических особенностей спортсменок даст возможность составить объективное представление об их психологических возможностях, а также улучшить психологическую готовность в тренировочном процессе и участии в соревнованиях. Оценка психологических особенностей девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, могут основываться на следующих критериях:

- 1) жизненная позиция, мотивы и цели занятий вольной борьбой;
- 2) особенности характера, связанные с отношением девушек-юниорок к развитию личного мастерства (трудолюбие, стремление к освоению опыта лучших и др.);
- 3) отношение к команде-коллективу;
- 4) степень выраженности волевых качеств;
- 5) внимание, мышление, память [45, с. 116].

Одним из важнейших условий достижения успехов в борьбе можно считать формирование морально-волевых качеств. Спортсменка не будет успешной в тренировочном процессе и на соревнованиях по вольной борьбе, если у нее отсутствуют смелость, настойчивость, решительность, выдержка, самостоятельность, инициативность, т.е. те качества, которые составляют понятие силы воли.

Под волей борца исследователи, в частности В.М. Игуменов, понимают психическую деятельность, выражаемую в сознательных действиях и

поступках, нацеленных на достижение запланированных целей, особенно имеющих тесную взаимосвязь с преодолением различного рода трудностей [14, с. 33].

Формирование волевых качеств в значительной степени зависит от качественного состояния педагогического процесса, воспитательных моментов и обусловленных этими процессами сформировавшихся привычек и моральных норм, способностью борца к проведению работы над собой.

А.В. Бобровский подчеркивает, что формирование и выработка морально-волевых качеств представляет собой функцию тренера, заключается в создании оптимальных условий для их совершенствования, формировании у борца умения правильного выбора цели и оценки своих действий [5, с. 9].

Развитие морально-волевых качеств осуществляется в процессе занятий и соревнований, что требует правильного построения занятий, соревнований и режима, соответствующей требовательности со стороны тренеров, судей и коллектива секции, поощряющих правильные действия и осуждающих неправильные, позволяющих развивать морально-волевые качества борца [1, 17, 22].

Выработка такого качества, как настойчивость, у юниорки-борца может быть выражена упорнейшим стремлением достигнуть поставленную цель, несмотря на проблемы и трудности, встречающиеся на ее пути. Развитие настойчивости состоит в способности к преодолению вначале минимальных затруднений, усложняющихся по мере совершенствования. Настойчивость девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, неразрывно связана с качеством трудолюбия. Развитие настойчивости может быть возможным в той ситуации, когда девушка-борец приобретает успехи в достижении поставленных целей.

Как отмечает А.Е. Ловягина, качество выдержки девушки-юниорки, занимающейся вольной борьбой, определяется ее способностями к победе над различными чувствами (страхом, жадой, усталостью, болью и др.),

возникающими как результат влияния как внешних, так и внутренних факторов [20, с. 8]. Качество выдержки спортсменки несомненно является значимым для приверженности режиму, стремлению к достижению выработанных целей, несмотря на требование сдерживать инстинкты, привычки. Фактором развития выдержки можно считать уверенность юниорки в стремлении к постоянному преодолению трудностей и подавлению определенных чувств.

Н.В. Воробьева и А.А. Карелин указывают, что качества смелости, решительности борца являются отображением его способностей преодолевать страх перед неудачами, трудностями, формирования умений оценки своих возможностей, принятия правильных решений и стремления к его максимально возможному выполнению. Это касается и девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, у них формируется способность из различных определяющих их деятельность мотивов вычленивать наиболее правильный [8, с. 34].

Развитие качества смелости может быть осуществлено на базе сформированной уверенности, подкрепленной положительным мнением тренера и спортивного коллектива. В основе смелости борца лежит решительность, качество смелости выявляется тем больше, чем больше спортсмен преодолевает чувство опасности.

Воспитание и развитие смелости у девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, происходит на основании выполнения различных действий, которые требуют подавления чувства страха, неуверенности. Смелость борца определяется его выдержкой, способностью влиять на свои чувства, выбирать из различных мотивов деятельности необходимый.

Самостоятельность и инициативность юниорки-борца отражают ее способность к самостоятельным действиям, самостоятельному принятию решений и их выполнению. Они основываются на глубоких знаниях, помогающих принимать правильные решения. Развитие этих качеств происходит на основе рассказа и показа правильных способов действия в различной обстановке и дальнейшей возможности их проверить.

Как отмечают Н. В. Гаркин и Е. А. Бабушкина, психологическая готовность девушек-борцов к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсменки в предстартовый период, что является характерной чертой ее отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью спортсменки-борца в собственных физических и психологических силах; наличием мобилизационной готовности к соревнованиям [10, с. 38].

Основной задачей специальной психологической подготовки борцов, в т. ч. девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, служит создание состояния оптимальной психической готовности к предстоящим состязаниям.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям девушек-юниорок по вольной борьбе стабилизируется состояние мобилизационной готовности спортсменок перед выступлением, характеризующееся повышением уверенности в себе, стремлением к победе, оптимальным уровнем психоэмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, умением управлять своими эмоциями и поведением, немедленно и эффективно предпринимать во время выступления все необходимое для победы. В переходном этапе используются преимущественно разнообразные методы нервно-психического восстановления спортсменки [15, с. 83].

Система методов психологической подготовки, которая может быть использована тренером, имеет достаточно широкий арсенал методов психологической подготовки спортсменок:

Основываясь на поставленных целях, которые планируется достичь в процессе использования методов, они могут быть разделены на мобилизующие; корректирующие; релаксирующие.

Мобилизующие методы предполагают увеличение психического напряжения, интенсификацию интеллектуальной и двигательной активности

спортсменки. В категорию мобилизующих можно внести вербальные средства, в частности самоубеждение и самоприказ.

Чтобы спортсменка могла эффективно использовать эти методы, тренер должен ее научить специальным методикам абстрагирования и концентрации внимания. На первых этапах, когда психическая сила недостаточна, возможны такие физиологические средства воздействия как тонизирующая акупунктура, общий и специальный спортивный массаж.

Корректирующие методы – это вербальные способы постороннего вмешательства. Сюда можно включить методики замещения имеющегося беспокойства у спортсмена по поводу своего неуспеха на соревнованиях концентрированием на технике выполнения тактических движений [1, с. 97], положительная или отрицательная мотивация. С этой же целью можно рационализировать страхи спортсмена, показать ему суть всех происходящих процессов что неизбежно приведет к вытеснению тревожности. Можно использовать приемы раскачки эмоций по системе К.С. Станиславского, при которой нужно намеренно изобразить различные эмоциональные состояния: гнев, счастье, ярость, страх и их таким образом деактивировать.

Релаксирующие методы снижают степени напряженности как психической, так и физической, облегчают и ускоряют процессы общего психического и физиологического восстановления. Для этой цели можно использовать различные релаксирующие методики.

Как указывает Н. Ю. Неробеев, в течение процесса психологической подготовки применяются методы, содействующие формированию индивидуально-типологических черт характера и приемов психической саморегуляции девушек-юниорок [22].

Во вводной части тренировочных занятий применяются различные психолого-педагогические методы от вербальных методов воздействия до обучения навыкам наивной саморегуляции. Они направлены на развитие профессионально-важных свойств личности спортсменов-борцов, сообщается

информация, способствующая развитию спортивного интеллекта и оптимизации тренировочных и предсоревновательных психических состояний. В подготовительной части занятий применяются методы развития внимательности, сенсомоторики и эмоционально-волевых качеств. В основной – совершенствуются необходимое для данного вида спорта восприятие, психомоторные свойства личности, стабилизируется эмоционально-психологическая устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, в результате чего в целом повышается уровень психологической готовности спортсменки.

Итак, в женской вольной борьбе, как одном из наиболее острых видов единоборств, решающую роль в достижениях на борцовском ковре играет именно состояние психики спортсменки. Для успешного участия в соревнованиях и эффективного использования всех индивидуальных качеств девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, необходимо уделять большое внимание психологической подготовке, преодолению различных психологических барьеров спортсменок, созданию высокоэффективной когнитивной деятельности, которая напрямую влияет на исход борьбы — внимание, концентрация, нескованное мышление в процессе поединка на ковре.

2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Проведенное нами эмпирическое исследование имело целью разработать методику психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность данной методики. В исследовании приняли участие 20 девушек-юниорок (возраст – 18-20 лет), члены сборной команды Красноярского края, которые были разделены на 2 равные по численности группы:

Экспериментальная работа проводилась на базе «КГАУ «РЦСП «Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили».

Исследование проходило в 2021-2022 году, в 5 этапов:

1 этап – сентябрь - май 2021 года. На данном этапе опытно-экспериментальной работы нами изучена и проанализирована научная и методическая литература по теме исследования,

2 этап – сентябрь - декабрь 2022 года. проводилась организация исследования определялись методы исследования, подобраны диагностические методики, а также проведен первичный срез психологической готовности девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой.

3 этап – февраль - май 2023 года. На данном, формирующем, этапе работы проводилась апробация разработанного нами комплекса занятий в ходе тренировочного процесса юниорок, занимающихся вольной борьбой.

4 этап – Февраль – апрель 2023 года. Проводился формирующий эксперимент психологической подготовки девушек - юниорок занимающихся вольной борьбой.

5 этап – май - июнь 2023 года – обработка результатов эксперимента и подводились итоги работы.

1.2. Методы исследования

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование
4. Эксперимент
5. Метод математической статистики

1. Анализ литературных источников – данный метод послужил средством уточнения понятийного аппарата, получения информации о прошлом и современном состоянии объекта исследования, выявления проблемы и путей ее разрешения. По теме исследования были изучены источники отечественных и зарубежных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы. Всего было проанализировано 50 литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Было организовано педагогическое наблюдение за психологической подготовкой девушек-юниорок вольного стиля.

3. Тестирование – данный метод исследования даст возможность с помощью специально подобранных тестов оценить уровень психологической подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах тренировочного процесса. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности спортсменов, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки. В качестве теста нами были использованы Опросник Гордона-Ямпольского «Психологическая подготовленность». Цель – диагностика эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности девушек-юниорок, выявление их психологической готовности, проявляющейся в таких показателях, как: устойчивость к стрессу,

способность к саморегуляции и волевая активность, которые в комплексе определяют успешность поведения на соревновании и результативность спортсменки. По каждому показателю определяется итоговый уровень: низкий, средний или высокий.

Ключ к опроснику: При обработке результатов опроса варианты ответов оцениваются следующим образом: а) часто - 2 балла, б) иногда - 1 балл, в) редко - 0 баллов. На бланке ответов подсчитывается сумма баллов отдельно по каждой колонке. Диапазон выраженности показателей психологической подготовленности составляет 0 (минимально) до 16 (максимально) баллов.

Опросник «Диагностика потребности в самосовершенствовании» (автор – Г. Д. Бабушкин). Цель – изучение мотивационно-потребностного компонента психологической подготовленности девушек-юниорок. Чем выше уровень по диагностируемому показателю, тем в большей степени у спортсменки проявляются целеустремленность, направленность личности к активному саморазвитию.

Инструкция: перед вами опросник, цель которого – выяснить особенности поведения в различных ситуациях. Отвечая на вопросы, вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов и записать его в опросном листе напротив номера вопроса.

Ключ к опроснику: Ответы в вопросах с 1 по 5, с 11 по 15, с 21 по 25 оцениваются следующим образом: а – 3 балла, б – 2 балла, в – 1 балл, в вопросах с 6 по 10, с 16 по 20, с 26 по 30: а – 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла. Находится общая сумма баллов на все вопросы.

Шкала выраженности потребности в самосовершенствовании:

Высокая степень выраженности потребности – 71-90 баллов;

Средняя степень выраженности потребности – 62-70 баллов;

Низкая степень выраженности потребности – 30-61 балл.

4. Эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. В процессе проведения эксперимента нами были

составлен и внедрен в тренировочный процесс методы психической саморегуляции: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная тренировка. девушек - юниорок занимающихся вольной борьбой 18-20 лет.

5. Методы математической статистики – это методы систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися данными. Эффективность сумма набранных баллов по психологическим опросникам рассчитывались по формуле:

$$\text{Сумма баллов} = \frac{\text{Количество баллов}}{\text{Общее количество баллов}} \times 100\%,$$

Достоверность различий экспериментальных данных выявлялась по χ^2 -критерию углового преобразования Фишера и U-критерий Манна-Уитни. Так же был применен метод ранговой корреляции Спирмена. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты констатирующей диагностики девушек-юниорок занимающихся вольной борьбой

Таблица 1 - Результаты психологической подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента.

Контрольные тесты	До эксперимента		Достоверность		P
	Контрольная группа ($\bar{x} \pm m$)	Экспериментальная группа ($\bar{x} \pm m$)	T	T _{гр}	
Опросник Гордона-Ямпольского «Психологическая подготовленность»	13,9±0,2	13,7 ± 1,0	0,28	2,14	<0,05
Опросник «Потребности в самосовершенствовании» (Г.Д.Бабушкин)	60,9± 0,2	60,7± 0,2	3,28	3,14	<0,05

В формирующем этапе приняли участие обе группы девушек занимающихся спортивной борьбой.

- Контрольная группа – КГ (10 человек) тренировалась по обычному графику;
- Экспериментальная группа – ЭГ (также 10 человек) – приняла участие в формирующем этапе.

На этапе констатирующего эксперимента различий в уровне подготовленности девушек не выявлено, что свидетельствует об однородности групп.

Анализ результатов диагностики психологической подготовленности девушек-юниорок по методике Гордона-Ямпольского показывает преобладание среднего уровня самооценки данных качеств в обеих группах испытуемых в КГ и ЭГ (см. Таблица. 2 и Рис. 1).

Таблица 2 - Результаты констатирующей диагностики эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности, %

Группы	Стрессоустойчивость			Самоконтроль			Волевая активность		
	Уровень								
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
КГ	10,0	20,0	20,0	20,0	60,0	70,0	20,0	20,0	60,0
ЭГ	20,0	10,0	30,0	20,0	50,0	70,0	30,0	20,0	50,0

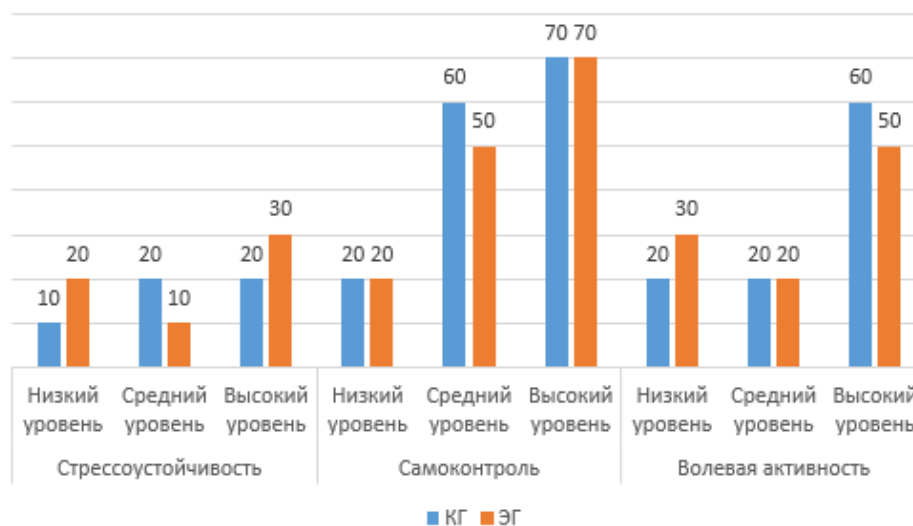


Рисунок 1 – Итоги констатирующей диагностики психологической подготовленности юниорок, %

Рассмотрим результаты диагностики по данной методике в разрезе отдельных показателей.

а) Устойчивость к стресс-факторам.

Как выяснилось в итоге диагностики, в обеих группах – контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) на первом месте средний уровень (по 60% в каждой группе), на втором – низкий (соответственно, по 30%). То есть порядка трети обследованных девушек-юниорок располагают слабой психической устойчивостью к стрессовым факторам спортивной жизни, их отличают высокая впечатлительность, тревожность.

Только по 10% протестированных девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, обнаружили высокие показатели стрессоустойчивости, то

есть отлично выдерживают высокие психонагрузки, охотно участвуют в соревнованиях, не падая духом при преходящих трудностях, поражениях.

Б) Самоконтроль

По этому показателю в одинаковой степени и в КГ, и в ЭГ, преобладающими оказались низкий (20%) и средний (60%) уровень. Такие результаты указывают на недостаточность тактической подготовленности, проблемы с личной организованностью и собранностью.

Лишь по 20% девушек-юниорок как в контрольной, так и в экспериментальной группе, в ходе диагностики обнаружили высокий уровень самоконтроля.

в) Волевая активность.

В обеих группах обследованных девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой, преобладающим является средний уровень волевой активности (по 50% респонденток) 44% девушек борцов с высокими показателями.

Тревожный факт – то, у чего 30% юниорок из КГ и 40% девушек из ЭГ выявлены средние показатели. Этих спортсменок отличает недостаточная решительность, отсутствие упорства в достижении поставленных спортивных целей, неумение оказать сопротивление разного рода негативно влияющим на психоэмоциональное состояние факторам соревнований.

Высокий уровень волевой активности, характерный для спортсменов смелых, активных, решительных и уверенных в себе выявлен лишь у 20% участниц КГ и 10% участниц ЭГ.

В целом по итогам констатирующей диагностики по методике Гордона-Ямпольского можно сделать вывод, что эмоционально-волевой компонент готовности к соревнованиям у обследованных юниорок, занимающихся вольной борьбой, недостаточно развит.

Что касается результатов исследования мотивационно-потребностного компонента психологической подготовленности девушек-юниорок,

диагностированного по методике автора Г. Д. Бабушкина «Потребность в самосовершенствовании», их анализ показывает преобладание в КГ и ЭГ среднего уровня выраженности критерия. Наглядно данные отображены в Табл. 2 и на Рис. 2.

Таблица 3 - Результаты констатирующей диагностики мотивационно-потребностного компонента психологической подготовленности девушек-юниорок, %

Название групп	Кол-во испытуемых	Уровень потребности в самосовершенствовании					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	10	3	30	5	50	4	20
ЭГ	10	3	30	5	50	2	20

Полученные данные диагностики показывают, что у испытуемых и контрольной, и экспериментальной групп превалирует средний уровень потребности в самосовершенствовании (по 50% респонденток), на втором месте – низкий уровень (по 30%). Высокий уровень по данному показателю был зафиксирован лишь у 20% юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Далее рассмотрим полученные данные диагностики ситуативной и личностной тревожности (см. Табл. 3 и Рис. 3). Они показывают, что у испытуемых и контрольной, и экспериментальной групп превалирует состояние ситуативной и личностной тревожности, что может быть связано и восприятием спортсменками ситуации предстоящих соревнований как стрессовой, связанной с повышенной напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением.

Таблица 4 - Результаты констатирующей диагностики уровня тревожности

Группы	Чел. всего	Ситуативная						Личностная					
		Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
КГ	10	1	10,0	2	20,0	7	70,0	2	20,0	2	20,0	6	60,0
ЭГ	10	2	20,0	1	10,0	7	70,0	3	30,0	2	20,0	5	50,0



Рисунок 2 – Уровень личностной и ситуативной тревожности девушек-юниорок, %

Далее мы определили обобщенный уровень психологической подготовленности к соревнованиям юниорок, занимающихся вольной борьбой, по обеим методикам. Результаты изложены ниже, в Табл. 4 и на Рис. 4.

Таблица 5 - Общий уровень психологической подготовленности юниорок, занимающихся вольной борьбой

Название групп	Кол –во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
КГ	10	3	30	6	60	1	10
ЭГ	10	3	30	5	50	2	20

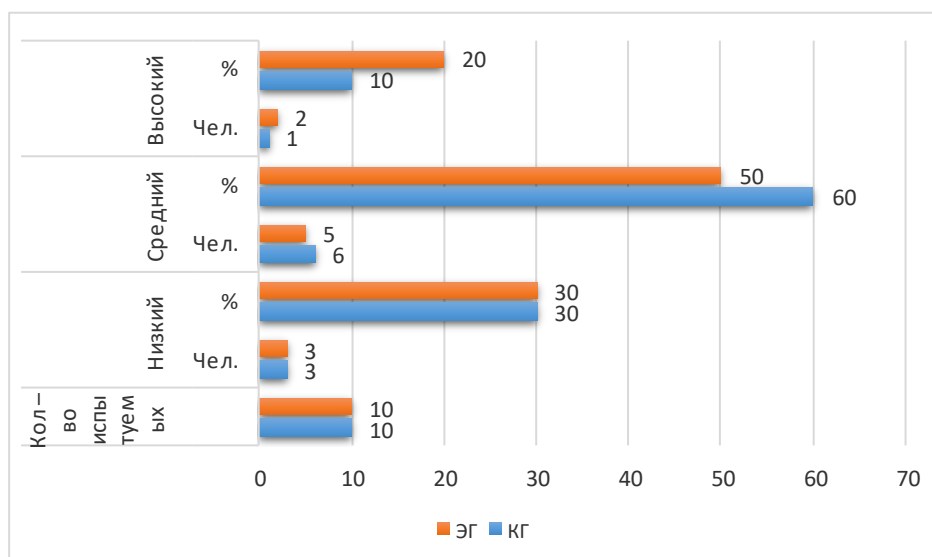


Рисунок 3 – Общий уровень психологической подготовки девушек-юниорок к соревнованиям (по итогам констатирующей диагностики), %

Итак, результаты констатирующего этапа показали преобладание среднего уровня психологической подготовленности обеих групп юниорок, занимающихся вольной борьбой, (контрольной и экспериментальной) к соревнованиям, что подтверждает необходимость проведения формирующей работы по психологической подготовке, которая и была реализована на следующем этапе исследования.

3.2. Составление методики психологической подготовки спортсменов, ее результаты

По окончании констатирующего этапа была начата формирующая работа с экспериментальной группой юниорок, занимающихся вольной борьбой, – добавление в их тренировки методов психической саморегуляции: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная, идеомоторная тренировка. Указанные методы применялись ежедневно, на каждом тренировочном занятии.

На начальном этапе мы использовали аутогенную тренировку. Для укрепления стрессоустойчивости.

Для активизации сил в организме, преодоления вялости, безразличия, сонливости, нами использовалось: самовнушение спортсменками гнева, ярости, вызов у них определенных образных представлений и сопутствующих соматических проявлений. Например, внушение образов, сопряженных с активной деятельностью. При этом применялись два главных типа реагирования на эмоционально- значимые стимулы: психосоматическое, при котором реагирование у спортсменки происходит во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка имела направленность вовне.

Для укрепления волевой активности применялись метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы были краткие и в утвердительной форме: «Намерения тверды», «Намеченное выполню». Для быстрого восстановления сил юниорок, занимающихся вольной борьбой, использовалось погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования.

После того как спортсменками была освоена аутогенная тренировка, мы перешли на психорегулирующую тренировку. Она представляет собой вариант аутогенной, адаптированной к тренировочному процессу, для укрепления самоконтроля то есть самовнушение при выполнении упражнений. Например, когда девушки-юниорки, занимающиеся вольной борьбой, выполняли специфические упражнения на тренировках, им была дана установка

самовнушать себе: «Мне легко выполнять упражнение», «Я всё могу» и т.д.

Помимо аутогенной и психорегулирующей тренировки, мы использовали психомышечную тренировку. Последний вид тренировки имеет целью совершенствование двигательных представлений, которое осуществляется, главным образом, за счет концентрации внимания на движениях и тем самым – обеспечения сознательного над ними контроля. В ходе психомышечной тренировки использовались дыхательные упражнения, максимально достижимое изометрическое напряжение мышц и состояние расслабления после него, а также закрывание глаз. Для укрепления мотивационного компонента психомышечная тренировка проводилась в комплексе с идеомоторной.

Суть идеомоторной тренировки заключается в сознательном мысленном представлении техники движений. При ее использовании юниорками, занимающимися вольной борьбой, соблюдался такой алгоритм построения движений:

- в первую очередь, создать максимально точный мысленный образ данного движения / приема борьбы;
- во-вторых, перевести созданный образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за мысленным его представлением начали функционировать соответствующие мышцы и их группы;
- далее – подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отработываемом движении.
- к завершающему этапу – физическому выполнению движения – переходят только после того, как выполнены предыдущие шаги, когда идеомоторный образ стал точным и устойчивым, и к тому же хорошо «размяты» мышцы, которым и предстоит выполнить намеченное движение.

Применяя метод идеомоторной тренировки, на первом этапе спортсменкам были представлены: подробное описание техники, видеофильмы,

иллюстрированные пособия, живой пример высококвалифицированного спортсмена. На втором этапе юниорки, занимающиеся вольной борьбой, должны были представить мысленно поединок, сохраняя как можно четче технику движений, прочувствовать задействованные мышцы. Наконец, на третьем этапе нами было предложено словесное оформление техники поединка, проговаривая который, девушки-юниорки должны были представить его себе мысленно.

После того как три этапа идеомоторной тренировки были освоены девушками-юниорками, мы перешли к четвертому, заключительному этапу – применение полученных знаний на практике. Спортсменки, занимающиеся вольной борьбой, должны были перенести мысленный образ в практику как можно более точно и технично.

3.3. Реализация методики психологической подготовки спортсменов, ее результаты

По окончании этапа формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика (контрольная), в которой приняли участие девушки-юниорки, занимающиеся вольной борьбой, – участницы тех же экспериментальной и контрольной групп.

Цель контрольной диагностики – определить эффективность примененного нами комплекса мероприятий по повышению психологической подготовленности юниорок, занимающихся вольной борьбой.

Методики, примененные в ходе повторной диагностики, аналогичны методикам, применявшимся на констатирующем этапе исследования. В обобщенном виде результаты диагностики в динамике выглядят следующим образом (см. Табл. 6 и Рис.6).

Таблица 6 - Динамика психологической подготовленности юниоркам, занимающихся вольной борьбой, % до и после эксперимента

уровень	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
высокий	10,0	10,0	20,0	40,0
средний	20,0	30,0	20,0	40,0
низкий	70,0	60,0	60,0	20,0

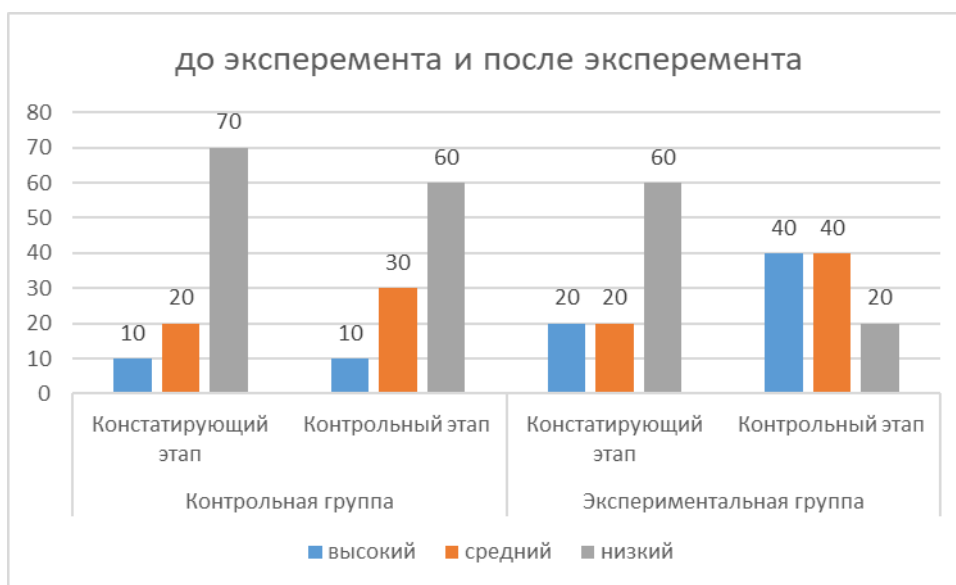


Рисунок 4 - Динамика психологической подготовленности девушек по вольной борьбе, %

Анализ динамики уровня психологической подготовки к соревнованиям девушек-юниорок из ЭГ показывает, что после формирующего этапа преобладающими стали высокий (40,0%) и средний (так же 40,0%) уровень. Число испытуемых с низким уровнем психологической подготовленности в ЭГ сократилось втрое (с 60,0% до 20,0%). В контрольной группе показатели практически не изменились, лишь низкий уровень уменьшился с 70,0% и соответственно увеличилось число испытуемых со средним уровнем.

Качественный анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в ЭГ произошло статистически

значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, изменились показатели мотивации достижения к успеху. Испытуемые ЭГ отмечают положительный эффект аутотренинга.

Значимые различия между КГ и ЭГ на втором этапе опытно-экспериментальной работы позволяют нам сделать вывод об эффективности выбранных методов психологической подготовки спортсменок-юниорок к соревнованиям.

Для оценки влияния участниц эксперимента нами были проведены расчеты с помощью ϕ^* -критерия углового преобразования Фишера, результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – психологическая готовность спортсменок вначале и в конце эксперимента

Группа	экспериментальная	контрольная	Сумма (%)
	Кол-во испытуемых (%)	Кол-во испытуемых (%)	
В начале эксперимента	3 (25%)	7 (75%)	10 (100%)
В конце эксперимента	4 (33,3%)	6 (66,7%)	10 (100%)
ϕ^* критическое	1,64		
ϕ^* эмпирическое	2,116		
Достоверность	P<0,05		

Из таблицы 7 видно, что в начале эксперимента в контрольной группе всего 25% испытуемых и 75% испытуемых соответственно не выполняли. В экспериментальной группе количество спортсменок, применивших методику выросло до 66,7%, а у той группы которая не тренировалась по методике снизилось до 33,3%. Различия достоверны (P<0,05).

Далее, нами были произведены подсчеты эффективности методики до и после эксперимента. Для оценки достоверности прироста показателя

эффективности в конце эксперимента нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты расчетов эффективности до и после эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты расчетов показателя эффективности в начале и в конце эксперимента

п/п	Показатель эффективности методики	Среднее значение, %	Сумма баллов	эмп	U _{кр}	P
	В начале эксперимента	48,62	63	9	42	P < 0,05
	В конце эксперимента	67,49	108			

Из таблицы 8 видно, что показатель эффективности методики у испытуемых в конце эксперимента значительно вырос. Так среднее значение показателя эффективности методики у участниц эксперимента в начале исследования составило 48,62%, а в конце – 67,49%. Значения различаются достоверно (P<0,05).

Далее с помощью метода ранговой корреляции Спирмена было выявлено, что корреляция между показателями тестов, выполненных в конце эксперимента статически значимы ($r_s = 0,713$).

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности включения составленного нами методики в тренировочном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В процессе работы было выявлено, что способности девушек, занимающихся вольной борьбой 18-20 лет. Были рассмотрены понятие и виды психологической подготовки и особенности психологической подготовки девушек-юниорок, занимающихся вольной борьбой. Поэтому для получения наилучшего итога участия девушек-юниорок по вольной борьбе следует в обязательном порядке учесть особенности эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной компонента.

2. Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у испытуемых контрольной и экспериментальной группы девушек, занимающихся вольной борьбой 18-20 лет, выявлено преобладание среднего уровня психологической подготовки юниорок к соревнованиям.

Поэтому нами была реализована серия мероприятий по предсоревновательной подготовке юниорок, включающая в себя методы психической саморегуляции: аутогенную, психорегулирующую, психомышечную, идеомоторную тренировки.

3. На основании результатов проведенной контрольной диагностики и сравнения результатов уровня психологической подготовки девушек-юниорок обеих групп (КГ и ЭГ), к соревнованиям, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе девушек, занимающихся вольной борьбой, произошло как осязаемое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, так и значимые изменения эмоционально-волевого мотивационно-потребностного компонента психологической подготовленности юниорок, тогда как в контрольной группе показатели практически не изменились. В экспериментальной группе количество спортсменок, применивших методику выросло до 66,7%, а у той группы которая не тренировалась по методике снизилось до 33,3%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

Таким образом, на основании результатов работы можно сделать вывод об эффективности методики психологической подготовки юниорок, занимающихся вольной борьбой, основанной на методах аутогенной, психорегулирующей, идеомоторной и психомышечной тренировки. Итак, цели настоящего исследования достигнуты, задачи выполнены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
2. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 77-80.
3. Бабушкин Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте Текст.: материалы междунар. форума «Молодежь. Наука. Олимпизм» / Г.Д. Бабушкин. М., 1998. – С. 44- 46.
4. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки Текст. / В.И. Баландин // Новые подходы к психорегуляции в спорте: тезисы докл. междунар. симпоз. — М., 1994. С.- 6.
5. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Бобровский. – Омск, 2005. – 24 с.
6. Бугаевский, К. А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К. А. Бугаевский. // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – №10-5(18). – С. 29–37.
7. Воробьева, Н. В. Анализ выступлений женщин-борцов разных стран олимпийском турнире в Рио-де-Жанейро по вольной борьбе / Н. В. Воробьева, Б. И. Тараканов. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №11(153). – С. 44–48. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30744943>
8. Воробьева, Н. В. Женская вольная борьба : можно ли догнать японок? / Н. В. Воробьева, А. А. Карелин, Б. И. Тараканов. – Текст : электронный // Ученые

- записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №2(156). – С. 33–37. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32587243>
9. Воронов Н.А. Психологические факторы, влияющие на результат выступления спортсмена в соревнованиях. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-vliayuschie-na-rezultat-vystupleniya-sportsmena-v-sorevnovaniyah> (дата обращения: 12.12.2021).
10. Гаркин, Н. В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н. В. Гаркин, Е. А. Бабушкина. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №4(18). – С. 36–44.
11. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2004. – 177 с.
12. Грец И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис...д-ра пед. наук / Грец И.А. – СПб., 2012. – 61 с.
13. Дамадаева А.С., Ибрагимова Х.Ш. Процессы гендерной социализации профессиональных спортсменов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2019. – № 4 (248). – С. 30–37.
14. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов // Сб. «Спортивная борьба», 2011. – 200 с.
15. Иорданская, Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): монография / Ф.А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
16. Канатъев К.Н. Учет гендерных характеристик и особенностей социализации спортсменок в психологии и педагогике // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 83.
17. Карелин, А. А. Специфика соревновательной деятельности сильнейших российских женщин-борцов на XXXI Олимпийских играх / А. А. Карелин,

- Н. В. Воробьева, Б. И. Тараканов. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №3(157). – С. 161–165.
18. Клименко, А. И. Регуляция психических функций в единоборствах / Клименко А. И. // Физическое воспитание студентов. – 2018. – №3 – С. 28-31.
19. Лисицын, В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В.Лисицын // Ученые записки. – 2014. – № 1. – С. 84-92.
20. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 1: Исторический экскурс / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 5-9.
21. Нелюбин, В.В. Вопросы управления тренировочным процессом борцов при подготовке к соревнованиям / В.В. Нелюбин. – М.: Спорт, 2014.- 158 с.
22. Неробеев, Н. Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменок в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: автореф. Дисс.... Канд. Пед. наук / Н. Ю. Неробеев. – Санкт-Петербург, 2014. – 24 с. – URL: <https://dlib.rsl.ru/01005551469> (дата обращения: 19.11.2021).
23. Общая и спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2014. – 416 с
24. Озолин Э.С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 39-41.
25. Петрова, А. С. Специфика психологической подготовки девушек на соревновательном этапе по женской вольной борьбе / А. С. Петрова // World Science : Problems and Innovations : сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – Пенза : Наука и Просвещение, 2017. – С. 314–316.
26. Подливаев Б., Шахмурадов Ю., Высоцкая В., Гусова А. и др. Женская вольная борьба. – М.: Спорт, 2019. – 520 с.

27. Подливаев, Б. А. Женская борьба: проблемы становления и развития / Б. А. Подливаев // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. / под общ. ред. А. А. Передельского. – Москва, 2018. – С. 662–666.
28. Попов, Г.И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиомеханических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 24.
29. Пупи, А.Ц. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: Академия, 2012. – 375 с.
30. Радченко, Л. Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №11. - С. 38-42.
31. Речкалова, О.Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2014. – 84 с.
32. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов/ А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12-20.
33. Родионов, А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой // А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов // спортивный психолог. – 2017. - №1. – С. 6-13.
34. Ряднова, О.Р. Образ женщины в спорте: Эталоны женской телесности сквозь призму гендерных стереотипов / О.Р. Ряднова, И.О. Музалева // Научный альманах. – 2019. – № 5-3 (55). – С. 116-118.
35. Савенков, Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки // Спортивный психолог. – 2016. - №2.- С. 44-51.
36. Семенов, М. М. Особенности взаимосвязи морфологических и психологических показателей у женщин-борцов / М. М. Семенов, А. А.

- Шипилов, К. Э. Мартиросова, Э. Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. – 2018. – №3. – С. 103–111.
37. Семенов, М. М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма / М. М. Семенов, К. Э. Мартиросова, Э. Г. Мартиросов. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология. – 2016. – №4. – С. 92–100. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27677083>
38. Смоленцева В.Н Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 41.
39. Соболева, Т. С. Тренировка спортсменок в новых (бывших мужских) олимпийских видах женского спорта (литературный обзор) / Т. С. Соболева, Д. В. Соболев // Физкультура, спорт, здоровье: сб. статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 203–206.
40. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.
41. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: 2016. - 120 с.
42. Угольников, О. А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин-борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. Дисс. ... канд. Пед. наук / О. А. Угольникова. – СанктПетербург, 2014. – 23 с. – URL: <https://dlib.rsl.ru/01002661221> (дата обращения: 26.11.2011).
43. Усольцева А.А. Оптимальная гендерная идентичность спортсменок: перспективы формирования и становления / А.А. Усольцева // Личность в информационном обществе: проблемы формирования и развития: сб. науч. работ молодых учёных. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2012. – С 55-62.

44. Усольцева, А.А. Гендерные затруднения у спортсменок условно мужских видов спорта и перспективы совладания с ними / А.А. Усольцева // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – №2. – С. 259-278.
45. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсмена. – Киев, 2002. – 266с.
46. Филипп Г. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 277с.
47. Харитоновна, А. И. Влияние личностного потенциала спортсменов на качество преодоления психического перенапряжения в стрессовых ситуациях / А. И. Харитоновна // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №3(157). – С. 383–389.
48. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М.: КДУ, 2013. - 165 с.
49. Черникова О.А. Активная саморегуляция эмоционального состояния спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 112 с.
50. Яковлев Б.П. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 2. – С. 39-40.

Б) не всегда так

В) нет таких чувств

В какой степени у вас выражено стремление к достижению поставленных целей?

А) скорее недостаточно

Б) наверно достаточно

В) достаточно

Поражения и неудачи мобилизуют меня на достижение поставленной цели:

А) да

б) не всегда

в) нет

Всегда ли вас удовлетворяли оценки, получаемые на экзаменах?

А) да

б) не всегда, иногда

в) нет

В жизни человек должен руководствоваться перспективными целями

А) скорее ближайшими

Б) затрудняюсь ответить

В) да, перспективными

Характерно ли для вас постоянное ощущение неудовлетворенности достигнутыми результатами?

А) нет

б) не всегда, иногда

в) да

Приступая к игре в шахматы, шашки, футбол, теннис и т. П. Главным для участников является:

А) победа

б) процесс игры

в) не знаю

Характерно ли для вас выполнение любой работы с наивысшим качеством?

А) да

б) не всегда

в) нет

Постоянного азарта в чем-либо у меня не проявляется.

А) проявляется

б) иногда

в) да, так и есть

14. Для меня лучше работать самостоятельно, чем с кем-то.

А) да

б) не всегда

в) нет

15.выступая в любых соревнованиях человек должен стремиться к наивысшим результатам.

А) да б) не всегда так в) нет

16.находясь в компании друзей, я предпочитаю больше слушать, чем говорить.

А) да б) не всегда так в) нет

17. В незнакомой компании я не испытываю неловкости от присутствия людей незнакомых мне.

А) испытываю б) не всегда в) да, испытываю

18. Как вы считаете, что побуждает людей к отличной учебе, к высоким показателям в работе, спорте?

А) затрудняюсь ответить

Б) материальное стимулирование

В) стремление быть первым

19. Окружающие считают меня безынициативным человеком.

А) да б) не всегда в) нет

20. Каждый человек, уважающий себя, должна постоянно ставить себе все более высокие цели.

А) нет б) не всегда в) да

21. Как вы считаете, приятно ли человеку читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях?

А) да б) не всем в) не знаю

22. Считаете ли вы, что нашли свое призвание в жизни?

А) да б) не уверен в этом в) нет

23. Какой геометрической фигуре вы отдаете предпочтение?

А) шару б) кубу в) цилиндру

24. Как много времени вы уделяете своему любимому занятию?

А) очень много б) не много в) наверное, мало

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник гордона-ямпольского «психологическая подготовленность»

Психологическая подготовленность является результатом психологической подготовки спортсмена к соревнованию и представляет собой интегральное личностное качество, определяющее успешность поведения спортсмена на соревновании и его результативность. Опросник применим для спортсменов различных видов спорта.

Инструкция: уважаемый товарищ. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, выбрав один из трех ответов: «часто», «иногда», «редко».

Текст опросника

1. После интенсивных тренировочных нагрузок сон у меня, как правило, нормальный.
2. Я способен контролировать время во время соревнований (по отрезкам дистанции, при выполнении прыжка, броска и т.п.).
3. Как правило, я не боюсь проиграть старт (первую попытку, первый бой.....).
4. Перед стартом у меня бывает дрожание мышц тела, но я с этим справляюсь.
5. Я могу регулировать дыхание перед стартом.
6. Считаю, что у меня достаточно спортивной злости.
7. Накануне соревнований я постоянно думаю о соперниках и своих действиях.
8. Я могу перед стартом последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышцы.
9. Я стараюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.
10. Бывает, что я не могу заснуть накануне соревнования.
11. даже в условиях спортивной борьбы я могу оценить свою технику.
12. Я могу полностью сосредоточиться на предстоящей борьбе.
13. Иногда я принимаю успокаивающие средства накануне старта.
14. Я могу регулировать сердечную деятельность перед стартом.
15. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленной цели.

16. В предсоревновательный период я стараюсь выполнить каждое задание тренера.

17. Я владею приемами нормализации сна.

18. Я способен улучшить свой результат от первых стартов до финала.

19. Присутствие на соревнованиях близких мне людей может отрицательно повлиять на мой результат.

20. Я всегда продумываю конкретный план выступления на ответственных соревнованиях.

21. Я способен в условиях спортивной борьбы вторую половину дистанции пройти быстрее (в третьей попытке показать лучший результат).

22. После неудачного выступления у меня появляется желание лучше подготовиться к следующему выступлению.

23. Я могу повысить свое эмоциональное возбуждение или понизить его

24. Я склонен к решительным действиям во время соревнования.

ключ к опроснику:

При обработке результатов опроса варианты ответов оцениваются следующим образом: а) часто - 2 балла, б) иногда - 1 балл, в) редко - 0 баллов.

На бланке ответов подсчитывается сумма баллов отдельно по каждой колонке. Диапазон выраженности показателей психологической подготовленности составляет 0 (минимально) до 16 (максимально) баллов.

бланк ответов самооценки психологической подготовленности

а б в

а б в

а б в

Устойчивость
к стрессорам

способность к
самоконтролю,
само регуляции


волевая
активность

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Респондент		контрольная		экспериментальная	
П/П	Респондент	1тест	2тест	1тест	2тест
1	Респондент	15	62	16	64
2	Респондент	12	64	11	68
3	Респондент	8	68	9	69
4	Респондент	10	69	15	69
5	Респондент	9	62	10	67
6	Респондент	11	67	13	66
7	Респондент	16	67	18	68
8	Респондент	7	69	9	79
9	Респондент	8	68	10	67
10	Респондент	9	66	8	65
11	Респондент	12	62	11	63
12	Респондент	13	71	14	72
13	Респондент	15	88	12	90
14	Респондент	16	62	13	69
15	Респондент	10	63	11	63
16	Респондент	16	63	14	69
17	Респондент	7	67	9	88
18	Респондент	8	73	10	66
19	Респондент	16	76	16	77
20	Респондент	13	62	16	62
$t_{гр}$		2,14		3,14	
m		12,4		13,8	
t		0,28		0,30	
p		<0,05		<0,05	
<p>Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ- экспериментальная группа; $X_{ср}$ – среднее арифметическое; m - ошибка среднего арифметического значения; t– средняя ошибка разности ; p- достоверность различий</p>					

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

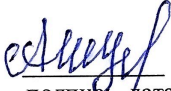
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 В.И. Колмаков
« 05 » 07 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

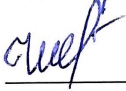
**ОЦЕНКА МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-
ЮНИОРОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

Научный руководитель


подпись, дата

доцент, канд. пед. наук А.П. Шумилин

Выпускник


подпись, дата

Т.С. Кнюк
инициалы, фамилия

Нормоконтролер


подпись, дата

О.В. Соломатова
инициалы, фамилия

Красноярск 2023

инта
которого является

документа. Сюда
ации.

ему документа.
го документа.
система является
документа