

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017г.

## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 17–20 лет

49.04.01 - Физическая культура

49.04.01.04 - Спорт высших достижений в избранном виде

Научный руководитель \_\_\_\_\_ профессор, к.п.н. А.П. Шумилин

Выпускник \_\_\_\_\_ Н.В. Мельников

Рецензент \_\_\_\_\_ проф., д-р.п.н. Д.Г. Миндиашвили

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М.А. Рульковская

Красноярск 2017

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение</b>	<b>3</b>
<b>1 Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля борцов 17-20 лет</b>	<b>6</b>
1.1 Особенности психологической подготовки борцов	6
1.2 Проявление психологической подготовки борцов греко-римского стиля	10
1.3 Факторы, определяющие психологическую спортивную деятельность борцов греко-римского стиля	21
1.4 Соревновательная деятельность в спортивной борьбе	35
1.5 Заключение по главе	42
<b>2 Организация и методы исследования</b>	<b>45</b>
2.1 Организация исследования	45
2.2 Методы исследования	46
<b>3 Результаты исследования психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17-20 лет</b>	<b>50</b>
3.1 Методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет	50
3.2 Результаты эксперимента	54
<b>Заключение</b>	<b>67</b>
<b>Практические рекомендации</b>	<b>69</b>
<b>Список использованных источников</b>	<b>72</b>
<b>Приложение А-В</b>	<b>81-86</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования психологической подготовки борцов греко-римского стиля заключается в том, что изменяются постоянно правила соревнований, изменяются весовые категории, регламент проведения поединков, тренировочная и соревновательная деятельность. Изменяется и сама психологическая подготовка борцов греко-римского стиля. В связи с этим возникают проблемы с обеспечением тренировочного и соревновательного процесса психологической подготовки борцов греко-римского стиля.

Уровень психологической подготовленности играет большую роль в комплексе факторов, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. Изменяются стороны спортивной подготовки [59, 62], правила соревнований от которых зависит психологическая подготовка в греко-римской борьбе [18, 38]. В литературных источниках недостаточно внимания уделяется психологической подготовке борцов греко-римского стиля. Если исследования мотивации у борцов имеет место [5, 17, 26, 80] то исследований помеховлияния, компонентов волевого качества состояний и ряда других факторов психологической подготовки особенно в греко-римской борьбе исследований мало.

Проблемы формирования негативных психических состояний в процессе подготовки спортсменов является предметом исследования ряда спортивных психологов [2, 9, 56, 65]. Объективными обстоятельствами спортивной деятельности являются особенности конкретной специализации, этапы подготовки, уровень тренированности, степень одаренности спортсмена. В связи с этими особенностями спортсмен переживает различные специфические состояния [65]. Субъективная сторона общего функционального состояния – это психические явления, личностные образы, являющиеся определяющими в регуляции адаптации и поведения. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности является общепризнанным в современной психологии.

Методики по психологической подготовке спортсменов в различных видах спорта существуют [3, 10, 11, 37, 57], но нужно адаптировать, переработать, доработать их в такой вид спорта как греко-римская борьба. Для этого требуются исследования психологической подготовки борцов греко-римского стиля.

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование содержания психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет.

**Объект исследования:** процесс психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет.

**Предмет исследования:** содержание психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников психологической подготовки борцов греко-римского стиля.

2. Определить уровень психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет.

3. Сформировать содержание психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования:** психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 17-20 лет может быть эффективной и повысит уровень соревновательной деятельности при выполнении следующих условий:

определен уровень эмоционального компонента психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17-20 лет;

определен уровень волевого компонента в психологической подготовке борцов греко-римского стиля 17-20 лет;

сформировано и внедрена методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17-20 лет, направленное на повышение коэффициента соревновательной деятельности.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

- выявлен уровень решительности как волевого качества борцов греко-римского стиля 17-20 лет.
- исследован эмоциональный компонент борцов греко-римского стиля 17-20 лет.
- определен коэффициент соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 17-20 лет.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории физического воспитания в разделе «Спортивная тренировка» в частности, психологическая подготовка спортсменов.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы в тренировочном и соревновательном процессе борцов греко-римского стиля 17-20 лет.

# **1 Содержание психологической подготовки борцов**

## **1.1 Особенности психологической подготовки борцов**

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств и качеств личности, необходимых для успешности спортивной деятельности [49, 60].

В истории спорта много примеров того, как психология становилась примой среди наук при достижении спортсменами вершин спортивной славы именно тогда, когда она тесно сливалась с педагогической практикой в спорте, когда на длинном и трудном пути покорения этих вершин тренер и спортсмен либо самостоятельно, либо с помощью профессионального психолога использовали широкий арсенал методов изменения сознания и подсознания, разработанный современной психопедагогикой [15, 41, 45].

При достижении более высокого результата на протяжении спортивной карьеры используется помимо не только упорный труд, но и постоянная морально-психологическая подготовка. Быть первым на пьедестале невозможно без максимального желания стать победителем. Твердость характера, сила воли и мотивация - решение достижения высших показателей борьбе не только с конкурентами, но и с собственной неуверенностью, боязнью. Перед спортсменом, его тренером стоит одна из серьезнейших задач, а именно сберечь и увеличить уже имеющиеся качества чемпиона. Проблема состоит в том, что у спортсмена в течение определенных отрезков жизни могут происходить периоды кризиса, при которых опускаются руки, падает духом, постоянно переживает негативную ситуацию (проигрыш, травма). Чтобы сохранить боевой настрой, уважение к своему труду и себе может не хватить моральной поддержки близких, профессиональных советов тренера, появляется необходимость в высококвалифицированной психологической помощи.

Психологическая подготовка помогает создавать психическое состояние, способствующее наибольшему использованию физической, технической подготовленности при мощном противостоянии сбивающим факторам: неуверенности в своих силах, страху перед поражением, скованности, перевозбуждению, апатии и т.д. Также важным в психологической подготовке будет процесс формирования у спортсмена «духа победителя», непоколебимой уверенности в своих силах [60].

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психологической подготовки спортсменов, использовано в классификации А.В.Родионова (1995):

По цели применения:

- а) мобилизующие;
- б) корrigирующие;
- в) релаксирующие [60].

По содержанию:

- а) психолого-педагогические;
- б) преимущественно психологические;
- в) преимущественно психофизиологические [60].

По сфере воздействия:

- а) средства, использующиеся в психомоторике;
- б) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- в) средства воздействия на эмоциональную сферу [60].

Спортивная борьба отличается многообразием требований к спортсмену. Но при этом нет единства мнений о наиболее важных качествах для успеха в большом спорте. Опрос мнений тренеров выяснил, что для успешного выступления в спорте высших достижений наиболее важными являются следующие качества:

- умение спортсмена управлять своим психическим состоянием;
- мотивация как качество личности;

- качества тактико-технической подготовленности. [70].

Спортивная борьба отличается от других видов спорта тем, что деятельность спортсмена проходит в вариативных конфликтных ситуациях. Борец должен быстро оценить складывающиеся ситуации и реагировать на них точными, своевременными действиями, а также уметь своими действиями подготовить благоприятные для атаки моменты. Это предъявляет повышенные требования к свойствам внимания и мышления борца [54].

Специфика спортивной деятельности в видах единоборств состоит в том, что она протекает в условиях лимита времени, при необходимости преодолевать активное сопротивление соперника с помощью совершенных, в достаточной степени автоматизированных и в то же время вариативных технических навыков [55, 73].

Напряженная профессиональная деятельность спортсменов сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма, которая отражает, во-первых, процессы его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, в которых, характеризуются процессы восстановления, после этих воздействий. Данные переживания личности, составляют основу реакций и как правила возникают психические состояния и определяют конкретные отношения к конкретным результатам актуального отрезка профессиональной деятельности [58].

Мотивационными особенностями борцов могут выступить доминирующие мотивы. В одном из исследований представлены наиболее значимые мотивы квалифицированных борцов. Ведущими являются: потребность в достижении, это может быть связана с тем что борьба относится к виду единоборств и борцы в основном склонны подолгу отрабатывать приемы для того, чтобы достичь победы и стать сильнейшими; мотив повышения престижа что может быть обусловлено зрелищностью данного вида спорта; социально-моральный мотив, что говорит о наличии ответственности

перед тренерским составом и желании обладать заслуженным авторитетом в команде [27].

При комплексном изучении особенностей подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля Республики Татарстан в 2014 году выявлено что При высокой мотивации успеха, желания участия в соревнованиях, реакции на движущийся объект и уверенности в себе, уделять большое внимание необходимо таким составляющим как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, оценке возможностей соперника, желания участия в соревнованиях, силе нервной системы [68].

Необходимость психологической подготовки спортсменов высокого класса связана с некоторыми особенностями: Развитие профессионального спорта, возможностью перехода его спортивной карьеры в профессиональную; неуклонный рост спортивных результатов уже практически исключает возможность достичь высот за счет природного таланта и в относительно короткие сроки; реальные трудности адаптации спортсменов к жизни после спорта. Все это требует полной реализации психологического потенциала спортсмена, от начала до конца его нахождения в специализации и перехода в другой вид деятельности [32].

Составление индивидуального стиля деятельности учитывает индивидуальные различия, практически постоянные. Но некоторые интегрируются, то есть берут на себя большую деятельность. Это может предположить деятельность с коррекцией непреодоления отрицательных психологических проявлений, основных свойств нервной системы, личностных особенностей, а за счет эффективного использования положительных, компенсирующих свойств и особенностей. [34].

В спортивной подготовке нужно использовать функциональные качества, психологического характера [10].

При рассмотрении психологии как действенного средства спортивной педагогики следует иметь представление о составе тех функциональных качеств, которые предопределяют особенности тех или иных умственных и

двигательных действий, реализуемых в процессе адаптации человека к воздействующей на него окружающей среде (включая контактирование с людьми, осуществляющими положительное или отрицательное воздействие).

В спортивной подготовке используются функциональные качества, относящихся к психической сфере и влияющей на ее проявления.

Психологическая подготовка это: генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к дуальным характеристикам жизнедеятельности человека; уровень агрессивности – качество, предопределяющее поведение человека и его отношения с обществом; самоутверждение и самовыражение; мотивационно-социальное поведение как психолого-педагогическая категория [10].

Характеризуя психологические особенности спортивной деятельности единоборцев, В.А. Блеер [8] считает, что объективным фактором психической деятельности спортсмена является непрерывность процесса принятия тактических решений.

Поведение спортсмена в условиях противоборства позволяет разрешать несколько задач:

- 1) построение собственного поведения, устойчивого к атакующим действиям соперника (задача атакуемого);
- 2) обоснованный выбор наиболее приемлемого способа действия (задача противника);
- 3) диагностическая информационная задача по форме поведения в условиях агрессивной среды противоборства.

## **1.2 Проявление психологической подготовки в борцов греко-римского стиля**

Изменения внутреннего состояния организма, связанные с системным стрессом, сопровождаются чувствами, варьирующими от дискомфорта до боли, тогда как стресс психический, предполагающий интрапсихическую

переработку знаний стрессоров, сопровождается определенными эмоциями. Психический стресс возникает, когда человек воспринимает ситуацию, как угрожающую [19].

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и при контроле за ее становлением, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски по технике исполнения далеки от реальных условий и, во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка [46].

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер, без разминки, значительно повышает частоту сердечных сокращений [46].

Для управления развитием психических качеств и диагностики важно исследовать такие параметры нервной активности, которые показывают соотношение времени возбудительного и тормозного процессов, определяют динамику проявления координационных возможностей при осуществлении как соматических, так и вегетативных функций. К числу таких параметров в первую очередь следует отнести латентное время двигательных качеств у юных борцов под влиянием тренировок [27, 50].

Подлинная самостоятельность воли предполагает ее сознательную мотивированность и обоснованность. Неподверженность чужим влияниям и внушениям является не своеволием, а подлинным проявлением самостоятельной собственной воли, поскольку сам человек усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе [30].

Формирование волевых качеств спортсмена происходит в условиях постоянного преодоления трудностей и препятствий как внутреннего, так и внешнего характера. Практической основой методики волевой подготовки является:

- 1) регулирование и обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок;
- 2) использование соревновательных начал и отношений;
- 3) системное введение дополнительных трудностей;

4) последовательное усиление функций самовоспитания [71].

В процессе спортивной подготовки проявляются волевые качества личности. Как волевой компонент настойчивость проявляется в концентрированной силе, которая вносится в действие, и особенно настойчивость при приведении в исполнение принятого решения, в преодолении препятствий. Настойчивость и решительность является особенно существенным свойством воли.

В волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться с внутренними затруднениями и противодействиями, возникающими при принятии и затем исполнении принятого решения, волевыми качествами личности являются: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [24].

Препятствия, возникающие в спортивной деятельности спортсменов можно классифицировать на объективные и субъективные, тренировочные и соревновательные, постоянные и неожиданные. Разработанная модель воспитания волевых качеств, включает в себя три блока: а) развивающую психодиагностику (свойств личности, наличного уровня развития волевых качеств, субъективного образа ресурсных состояний; б) развитие базовых психических процессов (внимания, самоконтроля, воображения и саморегуляции) и в) воспитания выдержки и самообладания, смелости и решительности [77].

- самостимуляция, в какой бы форме она ни выступала, всегда связана со второй сигнальной системой. Автор пишет, что самоободрение способствует повышению эмоционального тонуса посредством прямых призывов и указаний (например, «Будь молодцом!») или косвенно – путем вызывания ободряющих мыслей и представлений, связанных с умалением трудности задачи, с будущим успехом, удовольствием, радостью [63].

При самоубеждении используются рассуждения и доказательства достаточности своих возможностей для решения поставленной задачи и

отсутствия веских оснований для сомнений относительно собственной готовности. Самоприказ применяется обычно тогда, когда другие виды самовоздействия не могут обеспечить волевого поведения и человек в императивной форме дает указание самому себе о безотлагательном действии.

- идеомоторная тренировка (ИГ). В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении реализуются волевым усилием в движении. Образ движения (представление о движении) вызывает посредством волевых усилий само движение, что проявляется в идеомоторных актах-микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Можно выделить четыре основных элемента механизма идеомоторного акта:

- предварительное восприятие движения и связанное с ним возбуждение кинестезических нервных центров.
- возникновение образа двигательного представления и связанного с ним возбуждения, аналогичного тому, которое имело место при восприятии.
- возбуждение в моторных нервных центрах, возникающее на основе временных связей их с кинестезическими.
- передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция [51, 58].

Рассмотрим воспитание и развитие некоторых волевых качеств спортсменов: настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности.

Настойчивость борца выражается в его способности упорно стремиться к достижению намеченной цели, несмотря на затруднения, которые встречаются на пути.

Достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. В результате успешных действий у борца появляется уверенность, возможность на определение более трудных целей. Здесь необходима помочь тренера должен помочь спортсмену оценить свои возможности, и принять правильное решение. Здесь необходимо определить причины и наметить пути,

достижения цели. Спортсмен высокого класса может сам наметить пути решения неудачи через анализ действий.

Настойчивость развивается только тогда, когда борец имеет предыдущий успех и высокая мотивация. Наоборот, не развивается настойчивость, если цель не достигнута. Развивается неуверенность, стремление преуменьшить свои силы.

Выдержка борца проявляется в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), под воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Выдержка борца имеет большое значение при выполнении требований режима, при достижении намеченной цели, несмотря на то, что для этого приходится иногда сдерживать инстинкты, привычки. При подгонке веса борцу приходится преодолевать сильное чувство жажды и голода. Если у него нет достаточной выдержки, то он «не утерпит» и в результате к моменту взвешивания превысит «свой вес». В схватке борец, не имеющий выдержки, не сможет преодолеть чувства усталости и «отдаст победу» сопернику. На тренировках монотонная работа, разрешение спортсменом конфликтной ситуации часто зависит от выдержки. Это влияет на негативные действия борца. [76].

Совершенствование выдержки борца происходит, если он начинает с себя, делает легкие усилия по преодолению своих чувств, имеющие небольшую «интенсивность» (небольшую жажду, боль, усталость, нежелание что-либо делать, раздражение, страх, желания, отвлекающие от решения поставленной задачи и т. п.), а затем и более сильные чувства. Для этого создаются тренировочные условия, в которых борец привыкает контролировать чувства[20].

Волевой компонент решительность борца определяется в его способности подходить к трудностям с оценкой своих возможностей, мотивационной установки, состоянии боевой готовности. Тогда борец сможет принять правильное решение и выполнить действие. В постоянном соперничестве на

тренировках и соревнованиях борец определяет свои действия, сравнивая в каких ситуациях, он действует решительно, совершая действия более быстро.

Исследуя такой компонент как смелость нужно определять степень преодоления трудности. Это качество может зависеть от психических свойств, таких как темперамент, характер, способности. Неудачные действия, сомнения, неуверенность, страх главные препятствия на пути развития смелости. Неудачные действия, негативная ситуация могут вызвать нехорошие чувства. И наоборот удачные действия, подбадривание, чувство физической и психической готовности, могут привести к проявлению смелости. Нужно оценивать ситуацию и свои возможности. Если этого не происходит появляется нерешительность [25].

Чем больше борец добивается успехов в спортивной деятельности, тем он смелее. Условий для формирования смелости много, ранг соревнований, квалификация спортсмена, квалификация соперника, зрители, спарринг партнеры на тренировке, товарищи по команде, тренер, помогающий в спортивной подготовке. Смелость борца зависит от его выдержки, способности подавлять свои чувства, что, в свою очередь, помогает принять правильное решение, выбирать из различных мотивов деятельности не самый приятный, а самый нужный [43].

Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому.

Это очень нужные и важные качества, которые помогают борцу выдвинуться в число ведущих и стать победителем в соревнованиях и схватках, в которых тренер не имеет возможности следить за борцом и тем более подсказывать ему правильные решения.

Спортсмены высокого класса в процессе спортивной подготовки действуют самостоятельно и инициативно, особенно в условиях спортивных сборов. И чем выше техническо-тактические навыки, специальные знания тем

больше возможности их проявления. Возможность что-то увидеть, попробовать сделать, попросить совета приводит к развитию самостоятельности и инициативности. Самонастрой, самооценка, спортивный дневник так же влияет на эти качества. Обозначая проблему, в какой ситуации, тренер может обозначить спортсмену самостоятельно найти ответ и выполнить действие. Так как ситуации постоянно меняются, требуется быстрый ответ это приводит к самостоятельным решениям.

Возникающие психические состояния в спортивной подготовке неоднозначно влияют на борца. Различают предстартовое состояние, возникающее за много часов и даже суток до начала соревнований, и собственно стартовое (непосредственно перед началом работы), являющееся продолжением и усилением предстартовых реакций.

В предстартовом состоянии изменяется деятельность многих систем организма. Основой этого является изменение функционального состояния центральной нервной системы, сопровождающееся изменениями в двигательном аппарате и вегетативных органах [14, 72].

Все это сопровождается эмоциями. Они особенно ярко выражены перед спортивными соревнованиями. Поэтому в этих условиях происходят наиболее резкие изменения в функциональном состоянии организма.

Рефлексы, лежащие в основе предстартовых реакций, могут быть специфическими и неспецифическими. Прямая зависимость между особенностями предстартовых реакций и мощностью предстоящей работы отмечается не всегда [16].

Происходят вегетативные сдвиги такие как учащение пульса, повышение температуры тела, концентрация глюкозы в крови достигают очень больших величин. Эта форма предстартовых реакций малоэффективна. Организм тратит много сил в период ожидания старта, в связи, с чем работоспособность его снижается [16, 54].

Вопросов, почему наступает предстартовая апатия очень много. Здесь и плохая подготовленность спортсмена, и соперник классом выше. Неудобный

соперник с точки зрения стойки ведения борьбы, роста, перенесенная травма или заболевание, личные ситуации, плохое восстановление и т. д. Понижается двигательная активность, спортсмен трудно настраивается и не стремится показать результат. Предстартовая апатия обычно отрицательно влияет на результаты спортивных выступлений. Но если спортсмен постарается настроиться на выступление, хорошо разомнется, то мышцы начинают работать в привычном режиме.

В тренировочном и соревновательном режиме характер предстартовых реакций может изменяться. Это зависит от знаний и опыта борца[42].

Предстартовое состояние в форме боевой готовности обеспечивает более высокую работоспособность. В процессе тренировки спортсмен должен научиться управлять эмоциями при ожидании старта. Очень важна также правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию. Для сохранения работоспособности в это время рекомендуется переключаться на другую деятельность. Длительное пребывание перед стартом в обстановке соревнований может быть неблагоприятным [14].

Оптимальное психологическое состояние залог удачных выступлений, поэтому так важно уметь его добиваться [2]. При этом у каждого спортсмена оно имеет свои специфические особенности (содержание). Автор предлагает различать в этом состоянии три компонента. Первый компонент автор назвал физическим, который является совокупностью чисто физических качеств и соответствующих им ощущений. Второй компонент эмоциональный, отражающий уровень эмоционального возбуждения, который обеспечивает реализацию физического компонента. Третий компонент – мыслительный, конкретизирующий программу, которая необходима для достижения нужного состояния.

Приемы, с помощью которых оптимальное состояния в той или иной степени. Здесь и разминка и различные тренинги, наивные методы, гетерорегуляция, саморегуляция [66].

Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности.

Чем меньше времени остается у спортсмена до старта, тем больше увеличивается эмоциональная напряженность и уменьшается арсенал средств для регулирования психических состояний.

Но у спортсмена может возникать и предстартовая лихорадка. Опять же в зависимости от особенностей организма.

Состояние стартовой лихорадки и стартовой апатии близки по своему отрицательному влиянию на функциональное состояние организма в целом и на отдельные характеристики, в частности технику, тактику, где борец может запаздывать либо наоборот торопится осуществить действие, что приведет к неконтролируемой ситуации и может к проигрышу.[65].

Влияние предстартового состояния в целом можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки спортсмена. В регулировании стартового состояния значение имеет распорядок дня, тренированность, поведение тренера, товарищей по команде, личное окружение спортсмена, потребности, мотивы, цели. [48].

Поведение тренера могут положительно повлиять на эмоциональное состояние борца. Иногда непререкаемый авторитет тренера, его знания, уверенность приводят к положительному результату. Иногда достаточно отвлечь спортсмена от переживаний или предложить, что бы спортсмен сам смог настроиться на старт. Правильность воздействия требует от тренера хорошо знать психологию своего подопечного, его все сильные и слабые стороны и при отклонении в поведении спортсмена постараться привести в состояние боевой готовности.[44, 48].

Отвлечение спортсменов от мыслей о предстоящих соревнованиях, дают и всевозможные занятия по интересам [70].

Всякое целесообразное поведение спортсмена опирается на анализ воздействия окружающей среды, ситуации. В этой связи перед спортсменом возникают две задачи:

- 1) выработать дополнительные критерии целесообразного поведения, отражающие устойчивость к противодействиям;
- 2) определить динамическую ситуацию и выявить ее отличия от других конфликтных ситуаций.

В случаях принятия решений, например, в единоборствах, баскетболе описание ситуации дополняется моделированием обоих соперников: противник использует те технико-тактические приемы, о чем не должен подозревать принимающий противодействие (соперник).

В ходе всего спортивного поединка дзюдоиста ведущую позицию занимают процессы мышления, объектом которых является переработка информации и координация собственных действий. Специалист по спортивным единоборствам И. Д. Свищёв [59] выделяет три уровня исследования механизмов переработки информации и координации действий. Первый уровень – восприятие ситуации. Второй уровень – мышление. Третий уровень – поведение. В принципе представленные уровни соответствуют структуре проявления волевого качества решительности. Для обучения единоборцев тактике ведения поединка автор предлагает поединок с «обратной структурой», длительность пауз увеличивается в два раза по сравнению с длительностью прошедшего эпизода поединка. Это позволяет, по мнению автора, осваивать обучающую программу по анализу ситуаций, обобщению, принятию решений и их последующую реализацию в условиях, не нарушающих целостность поединка.

Принимая то или иное решение, спортсмен идет на определенный риск. При этом, вероятность успеха может быть самой различной. В специальной литературе[56] установлено, что решение с большей степенью риска принимается людьми с сильной нервной системой, выраженной потребностью в самоутверждении, агрессивным характером. При этом, многие вопросы

поведения спортсмена в критических, конфликтных ситуациях, остаются не решенными.

При принятии решений в соревновательной борьбе ведущими качествами являются: долговременная и оперативная память, оперативное мышление, рефлексивность, интуитивность, самообладание, распределение и переключение внимания, решительность, мотивация достижения успеха. В исполнении принятого решения ведущими качествами являются: скорость реагирования (простая и сложная реакция на движущийся объект), восприятие времени и пространства, оперативная память, переключение и распределение внимания [52].

Постоянная спортивная деятельность требует присутствие психологической подготовки, т.е. ее обеспечения. Выделяют этапы психологического обеспечения:

- диагностический
- поисковый
- консультативно-проективный
- деятельностный
- рефлексивный

Значит, психологическое обеспечение есть неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, а значит нужна инструментальная модель охватывающая все этапы спортивной подготовки. Причем они рассматриваются с трех сторон, спортсмена, спортивного психолога, тренера. Для этого существует ряд принципов: принцип доверия, индивидуального подхода, непрерывности сопровождения, личной ответственности, согласованности взаимодействия, специальной подготовки [32]. Это работа психолога. Спортсмен как участник тоже должен обладать рядом принципов: заинтересованности, толерантности, обеспечение суверенных прав личности, сознательности, активности, всесторонности. Тренер должен соблюдать принципы: природосообразности, сознательности и активности, стимулирования, повторности.

### **1.3 Факторы, определяющие психологическую спортивную деятельность борцов греко-римского стиля**

Одними из основных факторов влияния это морально-этическая, волевая, эмоциональная подготовка подготовку спортсмена.

Эмоциональная подготовка является важным компонентом психологической подготовки. В основе эмоций лежат чувства. Чувства выполняют в деятельности спортсмена мотивирующую роль. Спортсмен действует так, что бы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Эмоции и чувства тесно связаны с **потребностно-мотивационной** сферой, в связи с которой объекты и явления обретают субъективную значимость, отраженную в эмоциональном отношении. Сложность проявления психических процессов и свойств с взаимодействием с внешней средой может изменить направленность спортсмена. Тогда изменяется и внутренний мир человека.

Большое значение имеют и интеллектуальные переживания. С одной стороны они могут настроить на творчество, с другой могут негативно воздействовать на спортсмена. В чувствах проявляется избирательное отношение человека к предметам и явлениям окружающего мира.

Люди как личности и индивидуальности в эмоциональном реагировании отличаются друг от друга по многим параметрам и показателям. Сердцебиение, дрожь, покраснение или побледнение, потливость, учащённое дыхание – это непременные проявления и индикаторы переживаемых эмоций.

Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Специфический отпечаток на эмоциональное здоровье человека, накладывают такие личностные структуры, как темперамент, характер, направленность и способности.

Индивидуально-типологические особенности темперамента существенным образом оказывают влияние на динамику субъективных переживаний человека: лёгкость и быстроту возникновения эмоционального реагирования на определённые обстоятельства жизни, устойчивость протекания эмоционального состояния, силу эмоционального переживания.

Эмоциональные особенности характера как и вся целостная личность формируется и развивается только в активной деятельности человека, в зависимости от действий и поступков направленных на самосовершенствование, самоактуализацию. Особо показательное значение для понимания характера человека имеют действия и поступки в сложных, трудных и критических ситуациях. В каждой такой ситуации от того, какой поступок или какие действия выберет человек, зависит, как сложится его характер и дальнейшая жизнь. Человек во многом сам собственными усилиями создает свои черты характера. Такие черты достигают определённой доминирующей силы, накладывая отпечаток на личность, становятся не только заметной для окружающих, но и становятся помехой для формирования развития личности. Такими чертами характера, которые мешают человеку адаптивно переживать трудности, препятствия, проблемы в психологии называются акцентуации.

В качестве особых видов эмоций часто выделяются также эмоциональный стресс (относительно длительные сильные негативные переживания), фрустрация и страсть - сильные устойчивые переживания, направленные на определенный объект и характеризующиеся выраженной побудительной функцией.

Раздражители (стессоры) могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей, они ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Стressовое состояние по-разному влияет на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты

опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил. В отличие от психологического стресса, при физиологическом стрессе особенностью ответных реакций является высокостереотипный характер, а при психологическом они индивидуальны и не всегда предсказуемы. Так, например, при неудаче один спортсмен реагирует гневом, другой – депрессией, третий – воодушевлением[52].

В условиях повышенного нервного возбуждения, в страхе, человек, наработавший до автоматизма профессиональные действия, будет реализовывать их с достаточно высокой надежностью.

Поэтому наилучшим способом обеспечения психологической устойчивости является автоматизация двигательных действий в ответ на изменение типовых ситуаций. Естественно, что для этого необходимо иметь объективную модель наиболее вероятных событий и перечень оптимальных действий в ответ на их возникновение[10]. Самооценка, являясь масштабным личностным образованием, выполняющим регулятивные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной, нравственной сферы субъекта, имеет кардинальное значение как фактор воспитания в процессе занятий спортом, поэтому особую актуальность приобретают вопросы педагогического обеспечения управления ее формированием [9].

Формирование адекватной самооценки в значительной степени обуславливает эффективность всей спортивно-воспитательной работы, достижение действенности общественно значимой деятельности спортивного коллектива, его общественного мнения, воздействия на жизнь взрослеющей и формирующейся личности [9].

Греко-римская борьба предъявляет высокие требования не только к проявлению важных физических качеств, но и к уровню нравственно-волевым качествам (ответственности, самостоятельности, организованность, исполнительность, дисциплинированность). От проявления всех этих качеств зависит результативность соревновательных действий. Предлагаемая программа предусматривает действия, направленные на самовоспитание борцов

греко-римского стиля. Для повышения нравственно-волевого самовоспитания предлагается комплекс педагогических технологий, в котором имеет место педагогическое просвещение спортсменов в различных формах (беседы, лекции), игры в условиях тренировок и соревнований, совершенствование методов самовоспитания. Приводится наименование трудностей. В предсоревновательный соревновательный период; условия спортивных состязаний; в условиях учебно-тренировочных сборов[35].

В спортивном соревновании проявляется влияние на спортсмена различных помех (факторов). С позиции концепции помехоустойчивости [27] деятельность спортсмена на соревнованиях рассматривается как процесс столкновения взаимно направленных помеховлияний. Победу в спортивном поединке и содержание соревновательной деятельности определяют ряд субъективных и объективных факторов.

Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния с одной стороны и невозможности проявить помехоустойчивость с другой стороны. Влияние помех может затрагивать, и даже выводить спортсмена на недееспособный уровень, эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность [22].

Помеховлияющее воздействие со стороны противника побуждает спортсмена противопоставить ему волевые усилия, принимать правильные и своевременные решения. С этих позиций спортивную тренировку борца можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

Изменение результативности соревновательной деятельности спортсменов разных видов спорта на основе исследования помехоустойчивости точностных движений представлено в исследовании А. В. Ивойлова [7, 22]. На основе полученных результатов автор предлагает методические рекомендации для повышения помехоустойчивости точностных движений у спортсменов.

Непривычные соревновательные условия, воздействуя на недостаточно подготовленных и эмоционально неустойчивых спортсменов, отрицательно

влияют в первую очередь на внимание спортсмена. В результате снижается его эффективность, что отрицательно сказывается на восприятии ситуации, принятии решений и выполнении адекватных действий. Поэтому в содержание психологической подготовки борцов греко-римского стиля должно включаться развитие пластиности внимания (переключения, распределения).

Достижение соревновательных целей достигается тогда, когда спортсмен устойчив к воздействию на него различных стресс-факторов [38].

Стресс – это (глобальный) ответ организма и личности на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку.

Неблагоприятные психические состояния, возникающие в результате воздействия стресс-факторов, могут оказывать отрицательное влияние на восприятие ситуаций, принятие решений и выполнение планируемых действий. Противодействовать этому может развитое волевое качество решительности.

В спорте выделяются две группы стресс-факторов: предсоревновательные, проявляющиеся в период подготовки спортсмена к соревнованию и соревновательные, действующие на спортсмена в процессе соревнования [65].

Предсоревновательные стресс-факторы обуславливают возникновение соревновательных стресс-факторов, а те в свою очередь оказывают влияние на состояние, поведение и результативность соревновательной деятельности спортсмена. Мы полагаем, что влияние стресс-факторов на дзюдоиста может сказываться на проявлении решительности борца.

Соревнования по спортивной борьбе, требуют правильной оценки возникшей соревновательной ситуации, мгновенного принятия решений, быстрого выполнения технико-тактических действий [6, 8]. Мы полагаем, что в данном случае ведущими качествами будут выступать интеллект, интуитивность, рефлексивность, решительность.

Наиболее значимым фактором, влияющим на соревновательную деятельность борцов, является эмоциональное напряжение, физическое утомление, судейство [55]. В стрессовых условиях ответственных

соревнований многие борцы не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, ошибаются в действиях, не достигают поставленных целей. Для предотвращения подобных явлений у борцов необходимо разрабатывать комплексы специальных упражнений для отработки на тренировках: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; дефицит времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств, обуславливающих принятие своевременных решений; развитие умений регуляции психического состояния и др. Это позволит обеспечить успешное выступление спортсмена на соревнованиях.

Зачастую спортсмену необходима срочная психологическая помощь при предсоревновательной деятельности, волнении, ощущениях "перегорел", сопровождающихся вялостью в теле и малым энергетическим ресурсом тела. Волнение при возвращении после травм к тренировочной деятельности, также неэффективности при длительном профессиональном застое, при этом зачастую теряется интерес к профессиональной работе. При утрате смысла жизни, особенно при вынужденном конце карьеры . При затянувшихся непониманиях с тренерским коллективом и командой, потере воли к победе , зацикливание на проблемах, неуверенность в себе.

На базе «Центра современных психологических технологий» борцы проходят психологический анализ и тестирования. Работа лаборатории осуществляется квалифицированными психологами на специализированном оборудовании разного профиля, в котором эффективно сочетаются методы психологического и психофизиологического тестирования с современными компьютерными технологиями с индивидуальным подбором курса. Специальная психофизиологическая подготовка и формирование психоэмоциональной устойчивости лиц, профессионально связанных с риском, высокой ответственностью и нагрузками; Оптимизация психоэмоциональной сферы, повышение адаптационных возможностей, обучение навыкам стрессоустойчивости и аутотренинга; В лаборатории проводится комплексная

психологическая диагностика когнитивной сферы (внимание, память, мышление), личностных особенностей, мотивационной, коммуникативной, эмоционально-волевой сфер и т.д. Параллельно с традиционным компьютерном тестированием (когда испытуемому предлагается отвечать на вопросы тестов) идет регистрация изменений психофизиологических и психомоторных показателей (например, частоты сердечных сокращений, кожно-гальванической реакции и т.д.).

Например комплекс «Реактор» применяется для: повышения устойчивости человека к стрессогенным факторам при проведении реабилитационных процедур на основе БОС-тренинга по различным физиологическим сигналам; Процедуры БОС-тренинга способствуют улучшению психофизиологического состояния у лиц с напряжённым видом деятельности, спортсменов, а также помогают формированию навыков управления состоянием для оптимального функционирования, стабилизации психоэмоциональной сферы и повышения адаптационных возможностей; температурно-электромиографический тренинг; тренинг по частоте сердечных сокращений, дыхательный тренинг.

Исследователь проблемы психорегуляции в спорте В.Н. Смоленцева считает, что одной из основных задач психологической подготовки спортсменов является обучение умениям психической саморегуляции [64]. В данной работе автор представляет технологию разработки методик обучения спортсменов умениям психической саморегуляции на различных этапах многолетней спортивной тренировки, средства и методы. На этапе начальной спортивной специализации создается базовая часть психорегуляции. На этапе углубленной спортивной специализации на основе базовой части и изучения характера поведения спортсменов на соревнованиях разрабатываются индивидуализированные варианты психорегуляции. На этапе спортивного совершенствования для совершенствования умений психической саморегуляции автор предлагает комплексное использование массажа и психорегулирующей тренировки. На основании содержания данной работы становится необходимым и возможным включение обучение навыкам

психорегуляции в содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки борцов.

В последнее время предпринимается попытка управления двигательными действиями соперника в конфликтных ситуациях с целью проведения собственных действий [8, 36]. Предлагается модель управления действиями соперника, позволяющая влиять на выбор программы действий соперника и добиться предсказанного поведения противника в поединке, избегая опасных действий. Это своеобразное скрытое управление поведением соперника. А на основе предполагаемых действий соперника, которые борец уже знает, можно строить свою программу действий. В этом случае имеет место проявление рефлексии, которая не стала предметом исследований в борьбе. В нашем исследовании мы предполагаем ее изучения в процессе принятия решений.

В спортивной борьбе предстартовое психическое состояние подвержено значительным изменениям. Возникает проблема управления психическим состоянием, которая связана с поиском тех звеньев в структуре соревновательной деятельности, которые определяют возникновение стресса и могут быть подвергнуты воздействиям.

Соревновательная деятельность спортсмена во многом определяется его психической надежностью [31, 47]. Для борцов греко-римского стиля, на наш взгляд, фактором, определяющим психическую надежность спортсмена, является соревновательно-эмоциональная устойчивость, позволяющая ему адекватно реагировать на ситуации и принимать соответствующие решения. Для борца самое важное это найти в себе силы провести схватку с подъемом, не теряя эмоционального контроля над собой, сохраняя при этом устойчивую мотивацию.

Работоспособность спортсмена в условиях соревновательной борьбы проявляется в психических состояниях. Если психическое состояние спортсмена адекватно условиям соревновательной деятельности, можно говорить о высокой психической работоспособности. В противном случае психическая работоспособность снижается. Сохранение психического

состояния в процессе соревнования определяется развитой психорегуляцией, помехоустойчивостью и другими качествами спортсмена.

Психическая работоспособность проявляется и в уровне развития психических качеств. Так, в борьбе - это перцептивные (восприятие ситуации), интеллектуальные (оценка ситуации и принятие решения), сенсомоторные (выполнение действий в соответствии с сигналами) действия. Развитие этих качеств и поддержание их на необходимом уровне возможно посредством специальных занятий.

Для повышения надежности борцов греко-римского стиля А.Н. Блеер [8] предлагает методику повышения устойчивости двигательного навыка борца к сбивающему влиянию физического утомления. Автор предлагает строго дозированное соотношение параметров и условий выполнения фоновой нагрузки и основной тренировочной работы на уровне 8-12 бросков (манекена, партнера) в минуту.

Мы полагаем, что повышение уровня деятельности борцов греко-римского стиля возможно по пути развития и совершенствования профессионально важных качеств, что и предполагается сделать в настоящем исследовании.

Спортсменам (особенно представителям единоборств и спортивных игр) в сложных соревновательных ситуациях приходится преодолевать различные по интенсивности и направленности препятствия. Возникшие препятствия необходимо преодолевать, что вызывает у спортсмена различные неблагоприятные психические состояния (нерешительность, неуверенность, страх, сомнение, колебание и т.п.).

Вместе с тем в научно-методической литературе отсутствуют данные о сформированности решительности у борцов греко-римского стиля.

Известный Российский психолог Е.П. Ильин, занимаясь изучением воли в спорте, выделил условия, которые должны быть учтены при разработке методики для диагностики решительности [24]. Эти условия следующие:

Первое условие. Ситуация, в которой определяется решительность, должна быть значимой для испытуемых. Второе условие. Ситуация,

создаваемая в эксперименте или изучаемая в реальных условиях деятельности, должна вызывать у человека определенную долю сомнения, неуверенности в исходе деятельности или действия, или же угрожать ему мнимой или действительной опасностью. Третье условие заключается в необходимости для испытуемого в процессе диагностирования начать выполнять действие в соответствии с принятым решением. Четвертое условие. Должна создаваться такая ситуация, которая бы определяла трудность принятия решения, а не трудность решения задачи, которая зависит от его интеллектуального развития, от наличия или отсутствия необходимой для решения информации.

Метод лабораторного эксперимента для изучения общей решительности предлагает Е.П.Ильин [24], который состоит в следующем. Испытуемый ставит шариковую ручку на «канал», имеющий большое количество разветвлений, нарисованных на бумаге, и после команды "Начали" движется по любому из направлений как можно быстрее, не отрывая ручки и не сходя с канала. При этом испытуемому не видно финиша, так как открывается лабиринт постепенно, по мере продвижения вперед. Регистрируется время преодоления пути, которое и является показателем решительности (чем меньше время, тем решительнее испытуемый).

При диагностике решительности используются методы, позволяющие охарактеризовать степень развития физических, технических, тактических, физиологических и психических качеств [74]. Данный подход мы считаем оптимальным, и предполагаем, использовать его в своем исследовании.

Для оценки решительности существуют и не экспериментальные методы (самооценка, опрос, наблюдение за поведением в естественных условиях и т. д.). Они не должны быть единственными, а использоваться как дополняющие результаты экспериментальных методов.

Несмотря на то, что во многих случаях данные оценки этого и других волевых проявлений, полученные таким образом, соответствуют истине, в ряде случаев они могут нести неточную информацию [24]. Мы согласны с его мнением.

Таким образом, большая часть методов оценки решительности сводится к оценке качества в целом, а также отдельных признаков решительности. Решительность оценивается по результатам физиологических изменений в организме, а также по результатам наблюдения за поведением спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности, регистрации времени, затрачиваемого на выполнение специальных заданий. Однако предлагаемые методики исследования не позволяют оценить развитость психических процессов, определяющих эффективность деятельности при проявлении решительности.

Развитие волевого качества решительности проходит в три этапа. На первом этапе имеет место неустойчивость в проявлении решительности. На втором этапе проявляется избирательное проявление решительности в тех или и иных видах упражнений. Третий этап развития решительности характеризуется устойчивостью и широтой ее проявления.

Начинать процесс развития качества решительности необходимо с выявления сильных и отстающих сторон в ее развитии, ориентируясь на признаки [2].

Е.П. Ильин [24] отмечает, что основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением, с получением планируемых результатов. Спортсмена надо ставить в условия, требующие проявления этого качества, умело побуждать, мотивировать их к решительным действиям, принимая при этом необходимые меры для обеспечения успеха в выполнении поставленных задач.

Особую роль в развитии решительности играет воспитание у занимающихся чувства риска путем создания условий опасности при овладении физическими упражнениями [59]. В данном случае, мы считаем, это будет положительным при определенном (оправданном) риске.

Обязательным условием для развития решительности считается недостаток информации [24].

При развитии решительности борцам (греко-римская, вольная, самбо) предлагается сообщать (в форме лекций, бесед, разбора тренировочных и соревновательных схваток) сведения, необходимые для самостоятельной психологической подготовки к соревнованию, т.е. для идеального (мысленного) решения перед соревнованием тех задач, которые надо будет реально решать в предстоящем соревновании [77].

Исследованиями показано, что рекомендуемые для воспитания решительности средства могут оказаться эффективными только при индивидуальном подходе к занимающимся [78].

Не однозначно происходят действия в период спортивных поединков У спортсменов с разным типом темперамента. Периоды врабатывания у разных типов темперамента разные в динамике схватки: - флегматики: врабатывание – 30-40 сек.; максимальное вложение, атака – 15-30 сек.; восстановление после атаки – 5- 10 сек. - сангвиники: врабатывание – 20-30 сек.; максимальное вложение, атака – 5-10 сек.; восстановление после атаки – 10- 20 сек. - холерики: врабатывание – 20-30 сек.; максимальное вложение, атака – 30-40 сек.; восстановление после атаки – 20- 30 сек. Если разделить схватку на чередование периодов смены атаки и восстановления, то за один период схватки сангвиники могут провести 5-6 атакующих действий, холерики и флегматики – 2-3. Благодаря этому можно построить соревновательную деятельность спортсмена. [39].

Экспериментальная программа подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, к соревнованиям содержит взаимосвязанные основные элементы: теоретическое и практическое обучение тактической деятельности в условиях соревнований с учетом индивидуальных особенностей; • повышение общей и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и изменения правил соревнований (педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №3(36) 2015 ISSN 2070 4798 100) спортсменов и изменения правил соревнований [39].

Предельное напряжение физиологических резервов организма, психических возможностей в подготовке борцов греко-римского стиля необходимо учитывать типы темперамента и на их основе строить подготовку борцов греко-римского стиля [79]. Физические и соревновательные нагрузки сопровождаются высоким эмоциональным напряжением, что приводит к снижению функциональных систем организма в целом. Достаточно часто нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме, вынуждают спортсмена снижать объем тренировок или вообще уходить из спорта. В связи с этим предлагается учитывать тип темперамента и производить коррекцию психических состояний борцов греко-римского стиля.

Интеллект борца подразумевает систему специализированных восприятий, который обеспечивает понимание своего вида спорта, овладению его техникой и тактикой. Именно это позволяет спортсмену выбрать быстро продолжение атаки или контратаки. Или даст возможность маневрирования или перестройки действий. На основе специализированных восприятий движения выполняются с высокой точностью [34].

В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство захвата, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга. Для борьбы характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстрой реакции (ведь захват надо выполнить в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки с чувством дистанции и т. д. Точность специализированных восприятий является первым критерием перспективности спортсмена [34].

Факторы, влияющие на подготовку спортсмена особенно видно в условиях учебно-тренировочных сборов и при подготовке к соревнованиям высокого ранга. На учебно- тренировочных сборах спортсмен встречается со своими основными соперниками со всей страны, с которыми он соперничает много лет. При этом может происходить дискомфорт при общении вне ковра, так как ощущения конкуренции все же присутствуют. И понимание что в скором времени тебе придётся встретиться с этим человеком лицом к лицу и применить к нему максимально подготовленные усилия для того, чтобы ты выиграл, а он при этом проиграл. И эти ощущения взаимны. Мало кому удаётся сохранить безразличие к таким некомфортный чувствам и способные спокойно общаться на обыденные темы со своим ковровым соперником. Также при тренировках нет желания давать соперникам приспособливаться к технике твоей борьбы, при этом хочется знать, как будет действовать конкурент на соревнованиях. Но задания бороться на тренировках вынуждает соперников раскрывать свои коронные приемы, обучаться друг у друга, приспособливаться друг к другу. При этом может быть одному из соперников этого не надо, который сильнее. Это создаёт психологическое напряжение на протяжении сбора. Плюс на сборах много тренеров, не желающих твоей победы, при этом могут лицемерно спрашиваться о твоём здоровье, заставляют тебя общаться с нежелательными личностями. Иногда они могут записывать из укромного места твою технику в тот момент, когда ты тренируешься и не желаешь слежки для последующего создания контрприемов. Сам перелёт осуществляется в европейскую часть страны и сибирякам приходится в силу величину нашей страны приспособливаться к часовым поясам и климатическим факторам, что происходит, не так быстро, как от нас требуется. Эти особенности не учитываются на сборах и тренировки начинаются на следующий день, не приведя биологические часы в порядок. Так же психологическое напряжение и отрицательные эмоции вызывают неодыкватность действий при выполнении задания, выполнение общих задач для всех весовых категорий, вне зависимости от индивидуально накопленного опыта каждого отдельно взятого спортсмена,

его силовых и функциональных качеств, подготовки и подготовленности для выполнения того или иного задания. Все же мышечная память, режимы питания, сна и тренировок, выработанных в привычных условиях, их резкие изменения не влияют благоприятно на психологические факторы спортсмена.

Таким образом, анализ литературы позволил нам определить основные подходы к изучению психологической подготовки борцов греко-римского стиля. Необходимо учитывать возраст, квалификацию и индивидуальные особенности спортсменов, опираясь на психические процессы в спортивной подготовке.

#### **1.4 Соревновательная деятельность в спортивной борьбе**

Спортивные соревнования в борьбе характеризуются высокими физическими и психическими нагрузками. В соревнованиях на борцов действует целый комплекс сбивающих факторов, влияющих на деятельность спортсмена. Эти факторы препятствуют решению соревновательных задач, спортивного результата, воздействуют на различные системы организма и предъявляют повышенные требования к личности спортсмена [24].

На крупнейших соревнованиях достигается максимальное психологическое напряжение. Это кульминация всех твоих тренировок, напряжений умственных, моральных, волевых качеств, сопровождающихся сверхнагрузками и сопутствующими травмами. Ты понимаешь ответственность перед собой, своими родными и тренером, перед страной. Это пик нервной возбудимости, с которой профессиональный спортсмен должен справиться, подавить тревогу, которая негативно может повлиять на результат соревнований. Человек может растеряться, сгореть, поймать мандраж, почувствовав вялость в теле и совершая нелепые ошибки. Здесь может также помочь окружение, тренер. Настроить, поддержать и вселить уверенность в свои силы - работа профессионалов. Также при проигрыше спортсмен при психологическом подрыве может опустить руки с нежеланием больше совершать сверхнагрузки, не награждённые при этом

победой. При этом тоже важна способность тренера не допустить такого эмоционального подрыва, повлиять на его настрой.

Указанные особенности спортивного соревнования влияют на протекание психических процессов спортсмена (восприятия, мышления, памяти, реакции и др.). Параллельно с этим происходят изменения в характере предстартового и стартового состояния спортсмена, в его поведении. Произошедшие изменения в деятельности, состоянии, поведении спортсмена отражаются на результативности соревновательной деятельности. Влияние предсоревновательных и соревновательных факторов имеет индивидуальные проявления в состоянии, поведении спортсмена, результатах деятельности. Для исключения отрицательного влияния факторов на спортсмена необходимо психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованию.

Соревнование как проблема спортивной тренировки, представляет собой модель экстремальных ситуаций, являлось предметом научных исследований многих авторов [3, 4, 8]. В.Н. Смоленцева [64] показала значение способности к психорегуляции в предстартовом состоянии, в поведении спортсменов в различных соревновательных ситуациях, в результативности деятельности спортсменов различных видов спорта (бокс, волейбол, плавание). Исследователь в области помехоустойчивости спортсменов А.В. Ивойлов [22] показал влияние качества помехоустойчивости на изменение результативности соревновательной деятельности спортсменов в различных видах спорта. Автор предлагает методические рекомендации для повышения помехоустойчивости движений у спортсменов с целью повышения результативности соревновательной деятельности.

Спортивная борьба во всех ее специализациях требует оперативного выполнения правильно выбранных технико-тактических действий в различных соревновательных ситуациях. В условиях ответственных соревнований, характеризующихся экстремальностью, многие борцы не выдерживают высокой психологической нагрузки и не достигают поставленных целей [4]. Исходя из этих посылок, возникает необходимость разработки методик,

специальных упражнений для отработки на тренировках. Авторы предлагают: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; дефицит времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др. По их мнению, это позволяет создание у спортсменов оптимального боевого состояния к соревнованию.

Для предотвращения воздействия на спортсмена неблагоприятных факторов при подготовке к соревнованию и успешного выступления спортсменов и предназначается психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Основные направления ее представлены в работе автора [1]. При относительном равенстве сторон подготовки спортсменов высокой квалификации наиболее значимым выступает психологическая подготовка.

Успешное выступление спортсмена на соревнованиях определяется качеством предсоревновательной подготовки. В этой связи рядом исследователей обосновано содержание и методов предсоревновательной подготовки спортсменов [1, 40].

Особое место при этом уделяется психологической подготовке спортсменов к соревнованиям [6, 11, 28]. Авторами предлагаются средства, приемы, методы психологической подготовки спортсменов.

В последнее время проблема психических состояний в спорте [25] рассматривается через призму актуальных отрезков спортивной деятельности. Автор понимает состояние как переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности. При этом выделяются следующие отрезки: обучение, тренировка, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование. Автор представляет структуру актуальных отрезков спортивной деятельности, включая известные из психологии компоненты деятельности: цели, мотивы, задачи, средства, стресс-факторы.

Важным компонентом психологической подготовки спортсменов к соревнованию является диагностика предстартовых состояний. Данное научное направление в спорте было предметом исследований ряда авторов [12].

Под готовностью к соревнованию понимается состояние спортсмена в конкретный момент, способствующее или препятствующее проявлению его подготовленности, реализации его возможностей. Предлагается комплекс методов и методик для диагностики способностей, подготовленности и готовности к соревнованию [2].

С целью предотвращения и регуляции неблагоприятных предстартовых состояний спортсмена авторы [24, 28] предлагает средства и методы: дыхательные упражнения, физические упражнения, переключение внимания, отвлечение внимания, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, массаж, внушение, самоприказы, сауна и др. Так же важно использовать музыку, звуки природы и другие, звуковые и световые эффекты. Эффективное использование их на соревнованиях предусматривает освоение их спортсменом на тренировках. Овладение этими средствами и методами – задача психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям.

Анализ литературы по подготовке борцов показал, что в большей степени в ней отражены вопросы совершенствования технической, тактической, физической подготовок [16, 17].

Проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям является одной из основных в психологии спорта и находится под постоянным вниманием спортивных психологов [18, 21, 22, 23, 29]. В большей своей части эта проблема должна затронуть подготовку спортсменов высокой квалификации.

На наш взгляд, такая дифференциация задач считается удачной, однако в представленных автором задачах психологической подготовки отсутствуют такие задачи как: диагностика предстартового состояния, регуляция состояния.

Нам представляется, что это существенно важные задачи психологической подготовки и их необходимо решать в процессе подготовки к соревнованию не только высококвалифицированных спортсменов, но и юных спортсменов. К тому же автор в своей работе не выделяет этапы многолетней подготовки спортсменов, а также средства психологической подготовки.

В процессе соревнований у спортсмена возникает психическое напряжение, вызывающее длительное рефлекторное напряжение мышечных групп, прежде всего антагонистов тех мышц, которые выполняют наиболее важные функции в соревновательной деятельности. Для преодоления возросшего сопротивления спортсмену приходится затрачивать дополнительные усилия, приводящие к нерациональному расходованию энергетических ресурсов. Справиться с таким напряжением и выполнять запланированную деятельность могут спортсмены с развитыми умениями психической саморегуляции [21].

Очень важным подготовке спортсменов является видеоанализ соревнований. Его последовательность (при обычном, замедленным и по кадровом просмотре видеозаписей поединков) может помочь в конфликтном поведении спортсменов. Конфликтное поведение спортсменов осуществляется с преобладанием трех теоретических подходов к содержанию соревновательной деятельности.

1. Преобразовательный (биомеханический) анализ двигательного взаимодействия единоборцев.
2. Конфликтный (системно-структурный) анализ деятельности борцов.
3. Смысловой (функциональный) анализ динамики развития поединка при определении содержания тактико-технических структур [69].

Управление психологической подготовкой еще один важный аспект соревновательного периода. В работе авторов исследования [73] построен алгоритм управления психологической подготовкой борцов греко-римского стиля в условиях повышенной интенсивности поединка. Алгоритм состоит из трех основных структурных блоков: определения психологических

характеристик борцов, реализации методов психорегуляции, выявление эффективности и коррекции психологической подготовки. Первый блок определяет комплексную диагностику параметров психофизиологического статуса и психологических показателей с возможностью дифференциации результатов по критериям манеры ведения поединка, весовой категории и спортивной результативности. Диагностика позволяет построение индивидуального психологического профиля спортсмена. Второй блок определяет реализацию психологической поддержки при последовательном повышении тренировочной нагрузки специального и функционального характера. В качестве методов психологического воздействия здесь выступают: вербальный метод гетерорегуляции, идеомоторной и аутогенной тренировки, с учетом индивидуальных особенностей борцов. Следующий шаг реализации управления психологической подготовки проводится итоговая диагностика характеристик борцов до и после поединков и коррекция психологического сопровождения.

Пластичность (подвижность) внимания характеризуется способностью суживаться, расширяться, концентрироваться на внешних объектах или мыслях и ощущениях в зависимости от ситуации. Развитие пластичности внимания представляется возможным при использовании средств психорегуляции [21].

Эмоциональное возбуждение, возникающее на соревнованиях, имеет положительное значение только при определенной степени его интенсивности и при направленности на выполнение основных задач соревновательной деятельности. Спортсменов важно научить формированию и сохранению оптимального уровня эмоционального возбуждения, умению направлять его на выполнение задач, стоящих перед спортсменами. В случае повышения нервно-психического возбуждения и совпадения его с состоянием тревоги, беспокойства, оно является неблагоприятным фактором для реализации потенциальных возможностей спортсмена и не позволяет достичь результатов, к которым он стремился [4].

Особую роль в соревнованиях отводится проблеме секундирования. Секундирование как основной фактор управления соревновательным поведением спортсмена, которое ведет к реализации технических действий технических действий и совершенствование психологической подготовленности. При упущении инициативы и потере баллов в процессе соревновательного поединка принципиально важно варьировать темпом ведения соревновательного поединка, контратакующим действиям, силовым давлением на спортсмена и на данной стратегии добиваться завоевания инициативы с последующей реализацией технических действий.

Важная роль в совершенствовании психологической подготовленности у борцов высокой квалификации принадлежит развитию навыка коррекции и самокоррекции соревновательного поведения посредством секундирования, в этом определяется проблема динамического перехода и смена статуса от объекта управления к субъекту соревновательной деятельности.

Важно в секундировании во-первых, кто секундирует, твой тренер, которому ты полностью доверяешь, знаешь, что он досконально изучил повадки и технику борьбы, либо поставленный человек вышестоящими людьми, не имеющий отношения к твоему воспитанию технических навыков, способный неправильными подсказками разрушить всю долго подготовленную технику. Это может повлиять на уверенность положительного исхода схватки. Также влияет на спортсмена эмоциональность секунданта, будет ли он спокоен, уверен, либо растерян и встревожен, либо сильно эмоционален. Все это по-разному влияет на разных индивидуумов, поэтому секундантом должен быть человек, знающий как максимально своим поведением и подсказками, либо без подсказок (уверенный в твоей тактике) благотворно повлиять на спортсмена. Профессиональный борец в силу индивидуальности может будет хотеть от секунданта спокойствия, чтобы самому решить в короткий 30 секундный перерыв, правильно ли он выполняет свою задачу, либо необходимо что - либо исправить. В таких случаях роль секунданта встремянутуть борца,

охладить, дать воды, обтереть, привезти максимально в порядок, снизить высокий пульс спортсмена вытягиванием его с подъемом с глубокими вдохами.

Важна роль секунданта в правильном решении либо неправильном на его взгляд судействе, либо если он заметил, что соперник совершает запрещённые правилами действия. От этого часто зависит исход схватки на соревнованиях любого уровня, вплоть до олимпийских игр. Своевременная остановка схватки выбросом кубика на ковёр предусмотрена правилами как несогласие стороны и требованием пересмотра определенного момента автоповтора. Но если секундант неопытный и рассчитав неправильно действия спортсменов, не нарушивших правил, автоматически "кидает камень в огород" своего борца, так как тогда балл присуждается сопернику после автоповтора и вторично в случае несогласия с мнением судьи, кубик выкидывать запрещено, что также может сильно повлиять на исход поединка.

Зачастую секунданты ведут неспортивное поведение: шумное поведение, неприличные выкрики и высказывания, непристойная жестикуляция, также влияющие на психологическое поведение спортсмена, так как это может вызвать чувство тревоги, неловкого поведения, сильного отвлечения от процесса соревновательной схватки. И судья в силу человеческих факторов, неприличного поведения секунданта может решить исход схватки в пользу соперника. Спортсмен должен понимать, что уверен в секунданте, в его профессионализме, что он примет правильное решение в зависимости от ситуации. И если будет необходимо действовать мгновенно (выкинуть кубик, охладить, восстановить пульс, подсказать дополнения к технике, подсказать судье, где допущена ошибка), он непременно среагирует.

## **1.5 Заключение по главе**

Анализ специальной литературы позволяет заключить следующее. При решении проблемы непосредственной подготовки борцов греко-римского стиля основное внимание исследователей и тренеров уделяется вопросам физической,

технической, тактической подготовкам и в меньшей степени психологическим факторам, в частности эмоционально-волевому компоненту подготовке спортсмена.

Наиболее значимым фактором, влияющим на соревновательную деятельность борцов, является эмоциональное напряжение, физическое утомление, судейство. В стрессовых условиях ответственных соревнований многие борцы не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, ошибаются в действиях, не достигают поставленных целей.

В литературе не нашло отражение следующих вопросов: изучение эмоционального компонента и составляющих компонентов воли у борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

Проведенный теоретический анализ позволил нам выявить различные мнения авторов на диагностику и развитие решительности у спортсменов. Большое значение в принятии решений имеют психические процессы, физические качества, технико-тактическая подготовленность и индивидуально-психологические особенности личности, а также интуиция, рефлексия, интеллект и др. Высказываются неоднозначные суждения о ведущих психических процессах, обусловливающих решительное поведение спортсмена и методиках диагностирования решительности.

Предлагаемые авторами методики развития решительности предусматривают в основном целостное проявление решительности, не выделяя ее составных компонентов: восприятия ситуации, нахождения правильного решения, исполнения принятого решения. Мы полагаем, что такое расчлененное развитие решительности будет более эффективным по сравнению с целостным развитием.

Анализ состояния проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов, и в частности борцов греко-римского стиля, позволяет заключить следующее.

Спортивное соревнование в единоборствах понимается как контактное соперничество, в процессе которого каждый из его спортсменов создает помехи

своему противнику, испытывая при этом помеховлияние противоположной стороны. Создавшаяся объективная соревновательная ситуация в процессе единоборства, оказывает неоднозначное влияние на поведение, состояние и результативность деятельности спортсмена. Сила и характер этого влияния на спортсмена определяется его индивидуально-психологическими особенностями и его психологической подготовленностью [60].

В спортивной психологии накоплен определенный опыт подготовки спортсменов к соревнованиям. В большей своей части исследователями даются общие рекомендации, задачи, средства, без указания конкретного вида спорта, этапа многолетней спортивной тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, его доминирующего состояния и поведения на соревнованиях. Такие общие положения не дадут должного эффекта при психологической подготовке конкретного спортсмена к конкретному соревнованию, и должны дополняться конкретным содержанием.

## **2 Организация методы исследования**

### **2.1 Организация исследований**

В организации исследования приняли участие 24 борца греко-римского стиля высокой квалификации. Эксперимент проводился на базе школы спортивного мастерства имени Д. Г. Миндиашвили с октября 2014 года по май 2017 года.

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы собирали и осуществляли отбор информации и проводили анализ литературных источников по теме работы. В организации исследования литературных источников использовали сайты [81, 82, 83].

**2 этап** – с октября по декабрь 2015 года нами были проведены исследования со спортсменами высокой квалификации с целью выявления психологической подготовленности борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет.

**3 этап** – с февраля по май 2016 года создавалась методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля и ее внедрение в подготовку борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет. В работе принимали участие тренеры, спортсмены, специалисты в области подготовки борцов греко-римского стиля.

**4 этап** – в период с октября 2016 года по май 2017 года нами был проведен педагогический эксперимент по внедрению методики спортивной подготовки борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет с целью определения эффективности методики психологической подготовки.

На протяжении всего периода исследования были наблюдения поединков на соревнованиях для определения психологической подготовленности и коэффициента соревновательной деятельности спортсменов.

**5 этап** – после проведения педагогического эксперимента мы приступили к анализу полученных результатов, установлению их достоверности и оформлению работы [67].

## **2.2 Методы исследований**

В нашей работе мы использовали следующие методы исследований:

**1. Анализ литературных источников** – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов по теме психологическая подготовка борцов греко-римского стиля. Нами было изучено и проанализировано 80 литературных источников.

**2. Анкетирование** – Анкетирование было направлено на выявление значимости, борцов греко-римского стиля. В анкетировании приняли участие спортсмены 24 борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

- Методика Ю.Л. Ханина [4] применялась как мотивационный компонент для исследования отношения к предстоящему соревнованию, включающая 28 вопросов которые находятся в конце работы. Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. В результате получают четыре показателя. Чем выше показатель, тем «не благоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию (там же).

Показатель уверенности (Ув) – «смогу ли я?» Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и т.д.; 7 баллов – спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям; 0 баллов – высокая готовность.

Восприятие возможностей соперников (Сп) – «могут ли соперники?» Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка соперников.

Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) – «хочу ли я?» 7 баллов – высокая субъективная значимость и большое желание выступать; 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Др) – «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?»

- Для исследования эмоциональных состояний использовалась также методика Ю.Я. Киселева (там же). На предъявляемой шкале необходимо сделать отметку уровня того состояния, которое вы испытываете в данный момент. Измеряются следующие показатели: 1) самочувствие; 2) Активность; 3) Настроение;

- Метод педагогического тестирования использовался для определения развитости решительности (своевременности принятия решений, обдуманности принимаемых решений, полноты реализации задуманного), которые определялись по результату выполнения 2-х контрольных заданий: первое задание – «Серия кувыроков и падений»; второе задание - обдуманность принимаемых решений в "Серии кувыроков и падений" оценивалась по точности выполнения заданий (качество).

Полнота реализации задуманного действия регистрировалась по выполненному спортсменом объему задания. В процессе тестирования давалась оценка каждому выполненному спортсменом техническому действию (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

В конце тестирования экспериментатор подсчитывал набранную каждым спортсменом сумму штрафных баллов. При этом за оценку отлично начислялось – 0,25 балла, хорошо – 0,5 балла, удовлетворительно – 0,75 балла, неудовлетворительно – 1 балл. Чем меньше спортсмен набирал штрафных очков, тем выше был показатель решительности [13].

**3. Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного и соревновательного процесса без существенного вмешательства. Наблюдение нами проводилось с целью выявление результативности на соревнованиях различного уровня, также были просмотрены видео записи соревнований.

- Анализ соревновательных поединков проводилось по нашей методике. Экспериментатор фиксировал выполнение приемов борцом. Результативным считался выполненный прием на один, два, три, пять баллов или чистая победа с амплитудным броском на обе лопатки, на туще, разница в баллах больше восьми. Подсчитывалось общее количество проводимых борцом баллов один, два и количество выполненных приемов три, пять баллов или чистая победа с амплитудным броском на обе лопатки, на туще, разница в баллах больше восьми. Далее находился коэффициент соревновательных схваток борца путем деления количества выполненных приемов с высокой оценкой на количество проводимых приемов с низкой оценкой. Чем больше был данный коэффициент (максимум единица), тем выше считалась соревновательная деятельность борца в красном или синем трико. Второй коэффициент соревновательной результативности борца-соперника находился аналогичным вычислением. Чистая победа с амплитудным броском на обе лопатки, на туще, разница в баллах больше восьми считалась как максимальная, т. е. единица. Делением количества выполненных приемов с высокой оценкой на количество проводимых приемов с низкой оценкой. Общий коэффициент результативности борца определялся по формуле:  $R_{cd} = R_{cd1} - R_{cd2}$ . Таким образом, находился соревновательный коэффициент деятельности борцов, учитывающая деятельность борца при выполнении собственных приемов и при противоборстве сопернику, выполняющему свои приемы.

**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Нами было проведен педагогический эксперимент по определению уровня психологической подготовленности, в частности мотивационного, эмоционального и волевого компонента.

**5. Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по  $t$  – критерию Стьюдента [33].

### **3 Экспериментальная часть**

#### **3.1 Методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля 17-20 лет**

##### **- совершенствование психорегуляции спортсменов.**

Психорегулирующая тренировка по А.В. Алексееву, позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния; ускорение процессов восстановления работоспособности спортсмена; снятие излишнего напряжения перед стартом и др.

*Мобилизующий вариант* – основная установка этого варианта на максимальную мобилизацию. Эта установка мобилизовать себя на проявление максимального физического и волевого усилия, проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности [64].

*Успокаивающий вариант* – установка на спокойное состояние перед стартом; во время деятельности; после соревнования. В большей части занятий психорегуляцией используется успокаивающий вариант психорегулирующей тренировки. Данный вариант необходим спортсменам, характеризующимся высоким уровнем тревожности, неуравновешенностью нервных процессов, нестабильностью психических реакций, высокой возбудимостью [64].

При формировании и совершенствовании умений психорегуляции у спортсменов учитываются прочно сформированные стереотипы поведения в процессе многолетнего участия в соревнованиях. Обучение психорегуляции включает базовую, индивидуально-специализированную комплексную части.

Комплексная часть обучения психорегуляции спортсменов основана на одновременном использовании психологических (психотехники), педагогических (беседы) и физических средств (массаж, физические упражнения).

##### **- планирование соотношения видов подготовки**

Учитывая, что спортсмены высокой квалификации имеют знания и большой опыт в спорте и как правило, имеют достаточный уровень физической и техническо-тактической подготовленности, то акцент в тренировочном,

предсоревновательном и соревновательном этапе делается на психологическую подготовку. Соотношение видов подготовки представляется следующим образом [73].

- Физическая подготовка 20%.
- Техническая подготовка 10%.
- Тактическая подготовка 20%.
- Психологическая подготовка 50%.

**- актуализация и сохранение соревновательной мотивации** спортсменов добавляется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивации.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Этот метод характеризуется воздействием на сознание субъекта через обращение к его собственному критическому суждению.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой.

Внутреннее управление соревновательной мотивацией это самоубеждение, самоприказы, самовнушение [76].

**- совершенствование решительности как волевого качества борцов**

Требуется гимнастический стол, высота которого 1,5 м, и два человека для страховки. Испытуемый встает на край стола спиной вперед, руки по швам. Задание испытуемому: не изменяя позы (не сгибая ног в коленях, не поворачивая головы и туловища, не меняя стойку «Смирно»), упасть на руки страхующих спиной вперед [63].

Упражнение "Коррекция памяти". Цель упражнения: переработка воспоминаний о переживании отрицательных эмоциональных состояний, развитие представлений и воображений. Спортсмен вспоминает ситуации, в которых он проявлял нерешительность, неуверенность, страх и преобразует эти переживания, образы и звуки в соответствующие решительности и смелости. Занимающиеся под руководством тренера вспоминают (представляют, воображают) ситуации, в которых они действовали решительно и смело. При этом спортсмен отмечает, какие ощущения сопровождают состояние решительности и смелости.

Упражнение «Выбери прием» (разработано нами). Цель упражнения: развитие решительности. Спортсмен «А» стоит спиной к другому спортсмену «Б». Спортсмен «Б» становится в положение, указанное тренером. Спортсмен «А», повернувшись лицом к спортсмену «Б», должен быстро оценить ситуацию, выбрать наиболее подходящий прием и оперативно провести его. Затем ситуация усложняется. В положение указанные тренером становятся 2 человека, три. Оценивается быстрота принятия решения, адекватность выбранного приема, и качество его исполнения.

Упражнение «Игра в баскетбол в кругу» (разработано нами). Цель упражнения: развитие реакции. Группа участников располагается в круг диаметром 5-7 м. Тренер вводит мяч в круг. Поймавший мяч участник быстро передает мяч другому игроку. Тот, поймав мяч, передает его другому игроку. Тренер вводит в игру второй, третий, четвертый мяч и т.д. Участники игры передают мяч по правилам баскетбола.

Упражнение «Игра в баскетбол» по упрощенным правилам, обговариваемыми до игры [13].

#### **- сохранение оптимального состояния борцов**

При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена со спортсменами проводится следующая работа.

Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена, и на этой основе строится соответствующая работа с ним.

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

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

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

- При ухудшении отношений с тренером и товарищами по команде: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений к спортсмену [76].

**- совершенствование соревновательной деятельности**

- проанализировать соревновательную деятельность спортсмена и установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях: определить, в каких ситуациях он действует уверенно, а в каких неуверенно.

- выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

- определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

- разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.

- определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности. Установить последовательность средств нивелирования на различных этапах подготовки.

- выбрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена [76].

- Моделирование действий секунданта в различных соревновательных ситуациях. Так как профессиональный борец в силу индивидуальности может будет хотеть от секунданта спокойствия, чтоб самому решить в короткий 30 секундный перерыв, правильно ли он выполняет свою задачу, либо необходимо что - либо исправить. В таких случаях роль секунданта встряхнуть борца, охладить, дать воды, обтереть, привезти максимально в порядок, снизить высокий пульс спортсмена вытягиванием его с подъемом с глубокими вдохами.

- В «Центре современных психологических технологий» борцы проходят психологический анализ и тестирования.

### **3.2 Результаты эксперимента**

В результате проведенного опроса определенных компонентов психологической подготовки борцов греко-римского стиля и проведения эксперимента мы получили следующие результаты.

Для того чтобы определить, влияет ли изменение спортивной мотивации у борцов греко-римского стиля в период эксперимента на их отношение к предстоящему соревнованию, мы использовали методику Ю.Л. Ханина. Исследование показало следующее (таблица 1). В начале(1 период исследования) относительно высокую степень выраженности в контрольной группе имеет показатель уверенности ( $У_в = 2,75$  б), а также показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования ( $З_н = 4,66$  б).

Это говорит о том, что для борцов предстоящие соревнования имеют значение, спортсмены хотят на них выступать, и уверены в своем успехе.

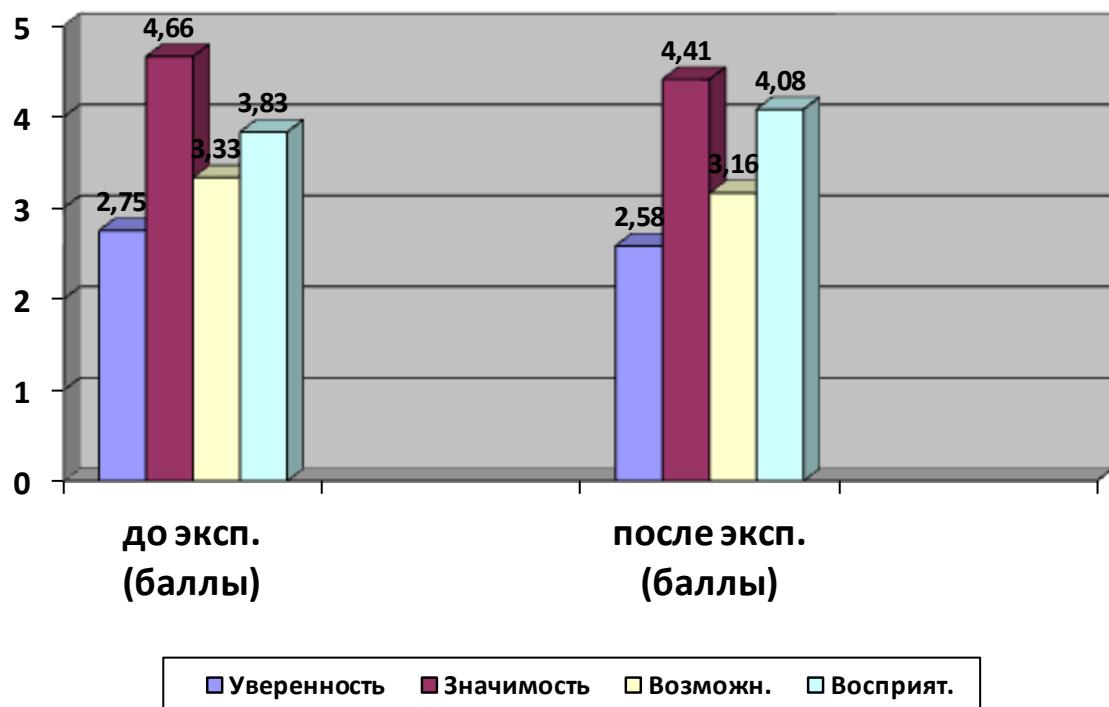


Рисунок 1 Отношение борцов греко-римского стиля 17-20 лет к предстоящему соревнованию контрольной группы до и после педагогического эксперимента (баллы)

Среднюю степень выраженности имеет показатель оценки возможности спортсмена другими людьми ( $Др = 3,33$  б.), а показатель восприятия возможностей соперника находится в пределах выше среднего ( $Сп = 3,83$  б.), который свидетельствует о завышенной оценке соперника.

В экспериментальной группе показатели следующие: В начале (1 период исследования) относительно высокую степень выраженности имеет показатель уверенности ( $Ув = 2,58$  б), а также показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования ( $Зн = 4,33$  б).

Это говорит о том, что для борцов предстоящие соревнования имеют значение, спортсмены хотят на них выступать и уверены в своем успехе. Среднюю степень выраженности имеет показатель оценки возможности спортсмена другими людьми ( $Др = 3,25$  б.), а показатель восприятия возможностей соперника находится в пределах выше среднего ( $Сп = 3,58$  б).

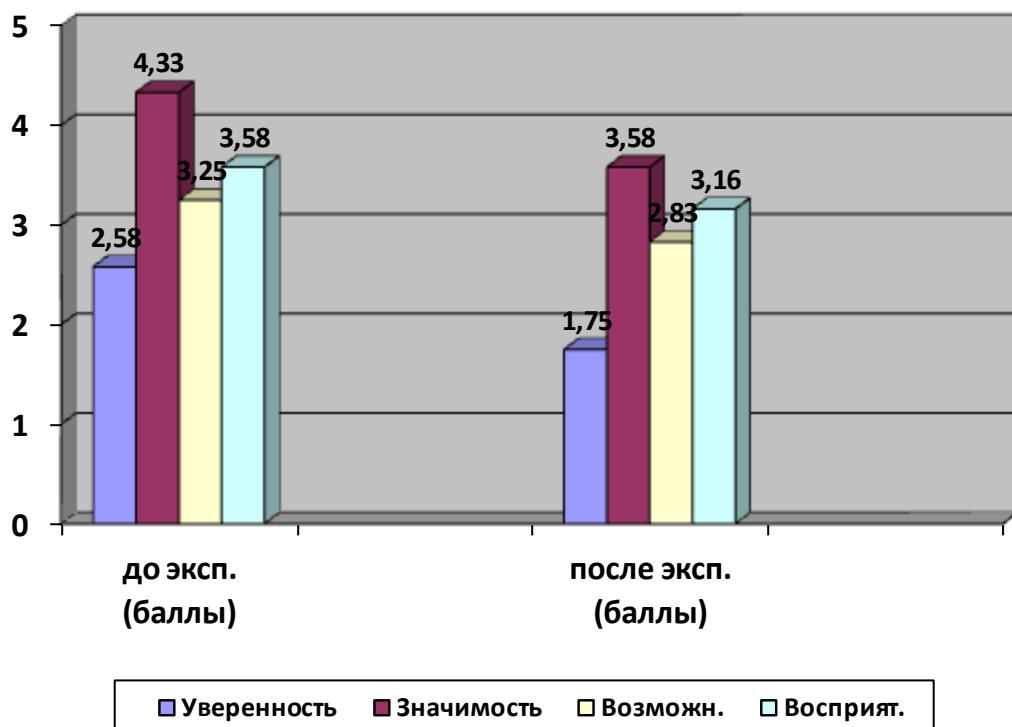


Рисунок 2 Отношение борцов греко-римского стиля 17-20 лет экспериментальной группы к предстоящему соревнованию до и после педагогического эксперимента (баллы)

Мы полагаем, что управление спортивной мотивацией у борцов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки будет способствовать повышению мотивации у спортсменов перед соревнованиями (в конце этапа), что в свою очередь повысит соревновательную результативность у борцов греко-римского стиля.

Проведение педагогического эксперимента подтвердило это предположение.

В отношении к предстоящему соревнованию у борцов греко-римского стиля произошли существенные изменения. К концу этапа непосредственной подготовки к соревнованиям у борцов повысилась уверенность ( $P < 0,05$ ), снизилась оценка возможностей соперников и значимость соревнований ( $P < 0,05$ ).

Таблица 1- Отношение борцов греко-римского стиля к предстоящему соревнованию в ходе педагогического эксперимента ( $x \pm \sigma$ ), баллы

Регистрируемые показатели	Группа	До эксперимента	В конце эксперимента
Уверенность (Ув)	контр. экспер.	$2,75 \pm 1,08$ $2,58 \pm 0,86$ $P > 0,05$	$2,58 \pm 0,95$ $1,75 \pm 0,92$ $P < 0,05$
Восприятие возможностей соперников (Сп)	контр. экспер.	$3,83 \pm 0,98$ $3,58 \pm 0,95$ $P > 0,05$	$4,08 \pm 1,03$ $3,16 \pm 0,98$ $P < 0,05$
Значимость соревнований (Зн)	контр. экспер.	$4,66 \pm 1,1$ $4,33 \pm 1,02$ $P > 0,05$	$4,41 \pm 0,95$ $3,58 \pm 0,95$ $P < 0,05$
Оценка возможности спортсмена др. людьми (Др)	контр. экспер.	$3,33 \pm 1,24$ $3,25 \pm 1,23$ $P > 0,05$	$3,16 \pm 1,21$ $2,83 \pm 1,14$ $P > 0,05$

Такого рода изменения позволяют говорить о значительном улучшении у борцов отношения к предстоящему соревнованию.

В характеристикике эмоционального состояния произошли следующие результаты.

Эмоциональное состояние у дзюдоистов высокой квалификации во время проведения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям характеризуется следующим (таблица 2). В начале этапа (1 период) все показатели методики САН в контрольной группе заключение можно сделать по показателям методики Ю.Я. Киселева: самочувствие борцами оценивается в 6,02 балла, настроение – 6,74б., желание тренироваться – 5,76 б, это средние показатели.

В экспериментальной группе можно оценить: самочувствие борцами оценивается в 6,17 балла, настроение – 6,76б., желание тренироваться – 5,91 б, также показатели средние. В конце эксперимента в контрольной группе произошли не существенные изменения что говорит о не достоверности показателей.

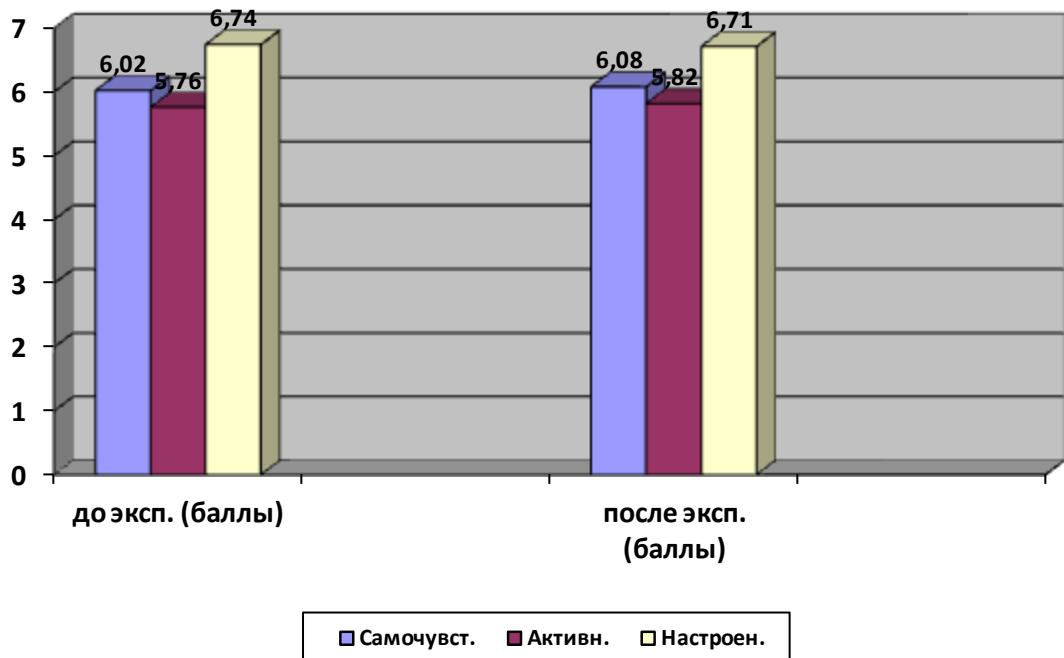


Рисунок 3 Характеристика эмоционального состояния у борцов греко-римского стиля 17-20 лет контрольной группы до и после педагогического эксперимента (баллы)

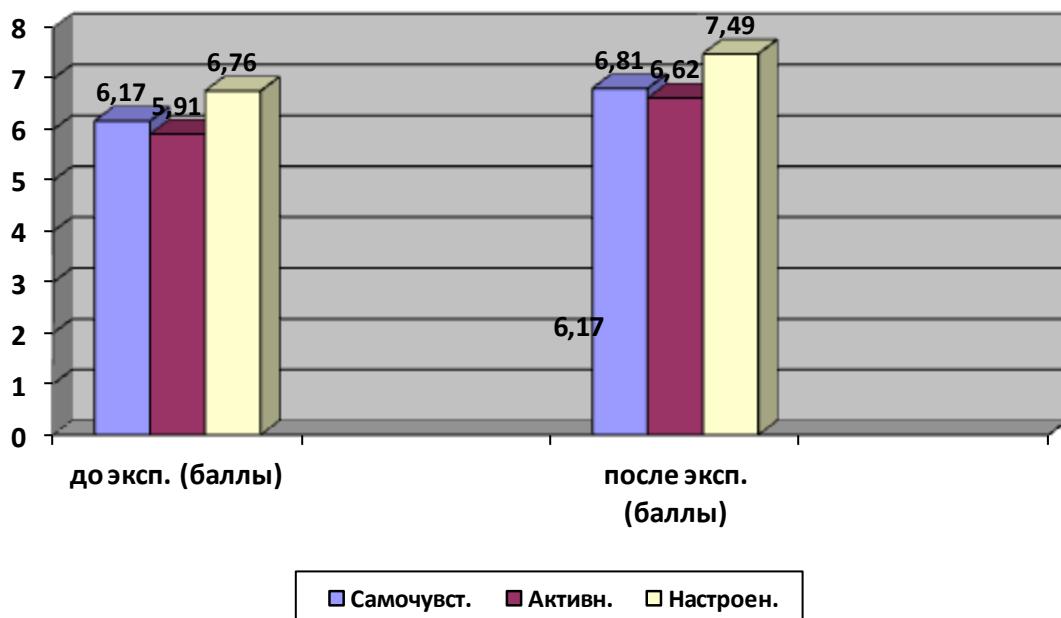


Рисунок 4 Характеристика эмоционального состояния у борцов греко-римского стиля 17-20 лет экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента (баллы)

В конце этапа (2 период) все показатели методики САН в контрольной группе: самочувствие борцами оценивается в 6,08 балла, настроение – 6,71б., желание тренироваться – 5,82 б, это средние показатели. В экспериментальной группе можно оценить: самочувствие борцами оценивается в 6,81 балла, настроение – 7,49б., желание тренироваться – 6,62 б, показатели стали выше. В экспериментальной группе произошли достоверные изменения  $P<0,05$ .

Таблица 2 - Характеристика эмоционального состояния у борцов греко-римского стиля 17-20 лет (баллы)

Регистрируемые показатели	Группа	До эксперимента	В конце эксперимента
Самочувствие	контр. экспер.	$6,02 \pm 0,83$ $6,17 \pm 0,91$ $P> 0,05$	$6,08 \pm 0,82$ $6,81 \pm 0,88$ $P< 0,05$
Активность	контр. экспер.	$5,76 \pm 1,0$ $5,91 \pm 0,99$ $P> 0,05$	$5,82 \pm 0,95$ $6,62 \pm 0,89$ $P< 0,05$
Настроение	контр. экспер.	$6,74 \pm 0,92$ $6,76 \pm 0,94$ $P> 0,05$	$6,71 \pm 0,91$ $7,49 \pm 0,86$ $P< 0,05$

В связи с этим, нами было проведено исследование способности борцов греко-римского стиля проявлять решительность и действовать в условиях опасности получения травмы. Для решения данной задачи использовался тест, предложенный Ю.Я. Киселевым и модифицированный нами. В тестировании борцы выполняли комплекс заданий, включающий кувырки и падения, сначала на ковре, а затем на деревянном полу. Учитывались следующие показатели: полнота, правильность и время выполнения на первом и на втором покрытии. Оценка показателей решительности производилась на основании вычисления разницы между результатом выполнения комплекса на ковре и на полу [14].

Среднее время, показанное исследуемыми спортсменами, при выполнении кувыроков и падений находится в пределах 4-5 секунд, имеется большое количество технических ошибок, а также пропуски одного или нескольких более сложных элементов и даже отказы продолжать выполнение серии до конца.

При этом следует отметить, что данные результаты характерны, прежде всего, для спортсменов со средним и низким уровнем развития решительности. Как видно из таблицы 3, борцы с высоким уровнем сформированности решительности показывают хорошее время. У них практически не было технических ошибок, пропусков элементов и отказов продолжать выполнение задания до конца.

Таблица 3 - Результаты двигательного теста "Серия кувыроков и падений" ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

Показатели теста	Уровень развития решительности		
	высокий	средний	низкий
Время, с	$4,2 \pm 0,9$	$4,8 \pm 1,2$	$5,6 \pm 1,3$
Качество, баллы	$1,8 \pm 0,7$	$2,2 \pm 0,9$	$3,4 \pm 1,0$
Полнота, баллы	$1,4 \pm 0,5$	$2,8 \pm 1,1$	$3,0 \pm 1,0$

Таким образом, можно констатировать наличие незначительного количества спортсменов, способных действовать решительно в условиях опасности получения травмы.

Нами было проведено исследование способности борцов принимать решения в условиях наличия ответственности перед коллективом (тест "Выбор") [14]. Оценка показателей решительности производилась таким же образом, как и в teste "Серия кувыроков и падений" (таблица 4).

Таблица 4 - Результаты двигательного теста "Выбор" ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

Показатели теста	Уровень развития решительности		
	высокий	средний	низкий
Время, с	$5,5 \pm 2,2$	$5,5 \pm 2,2$	$5,6 \pm 2,3$
Качество, баллы	$2,2 \pm 1,0$	$2,2 \pm 1,0$	$2,6 \pm 1,2$
Полнота, баллы	$2,2 \pm 0,3$	$2,2 \pm 0,3$	$2,4 \pm 0,8$

Таблица 5 - Показатели в контрольной группе до и после эксперимента ( $\bar{x} \pm \sigma$ )

№ п/п	Исследуемые показатели	Этапы эксперимента		Ро
		начало	окончание	
2	<p>Серия кувырков и падений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обдуманность принимаемых решений (баллы)</li> <li>- своевременность принимаемых решений (с)</li> <li>- полнота реализации (баллы)</li> </ul> <p>Выбор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обдуманность принимаемых решений (баллы)</li> <li>- своевременность принимаемых решений (с)</li> <li>- полнота реализации (баллы)</li> </ul>	$2,7 \pm 1,0$ $4,0 \pm 0,7$ $3,7 \pm 1,1$ $3,2 \pm 1,3$ $5,9 \pm 2,0$ $2,9 \pm 0,9$	$3,0 \pm 1,1$ $3,9 \pm 1,3$ $3,9 \pm 1,0$ $3,3 \pm 1,5$ $5,5 \pm 1,4$ $3,1 \pm 1,0$	$>0,05$ $>0,05$ $>0,05$ $>0,05$ $<0,05$ $>0,05$

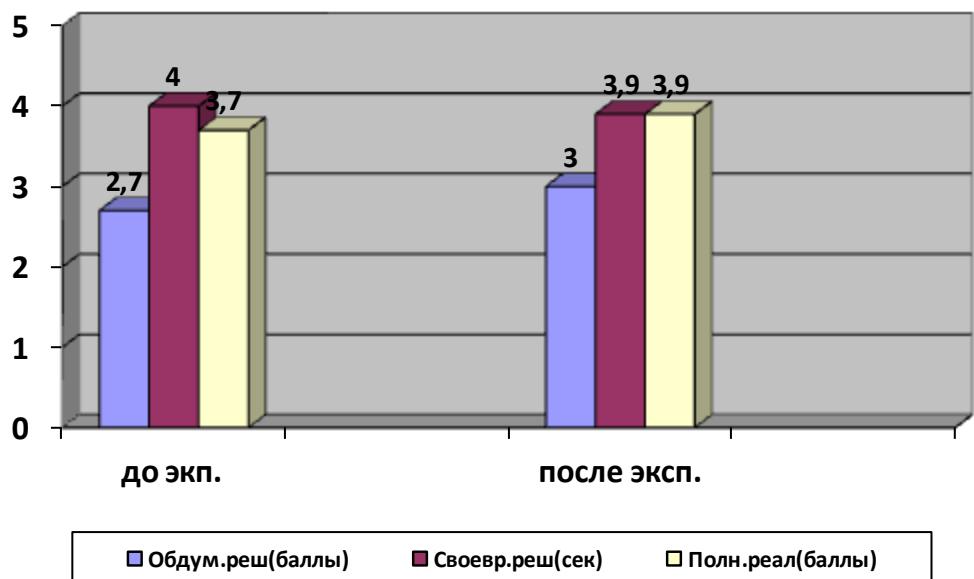


Рисунок 5. Показатели в контрольной группе до и после эксперимента (Серия кувырков и падений)

В контрольной группе (таблица 5) после формирующего эксперимента практически не изменились показатели, характеризующие развитие признаков решительности (обдуманность принимаемых решений, своевременность принятия решений, полнота реализации принятого решения).

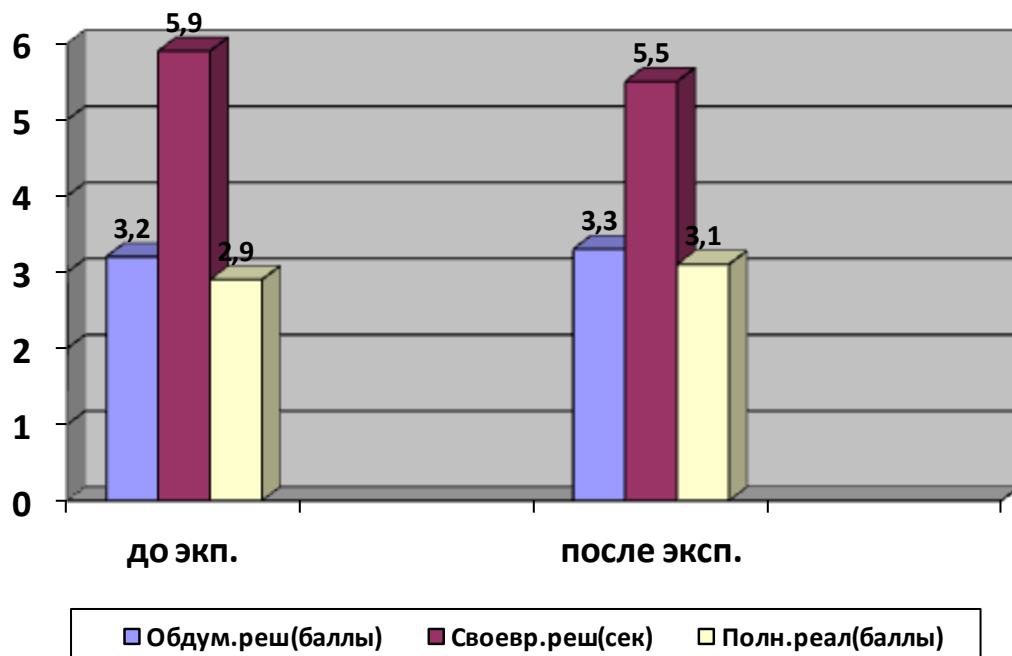


Рисунок 6. Показатели в контрольной группе до и после эксперимента (Выбор)

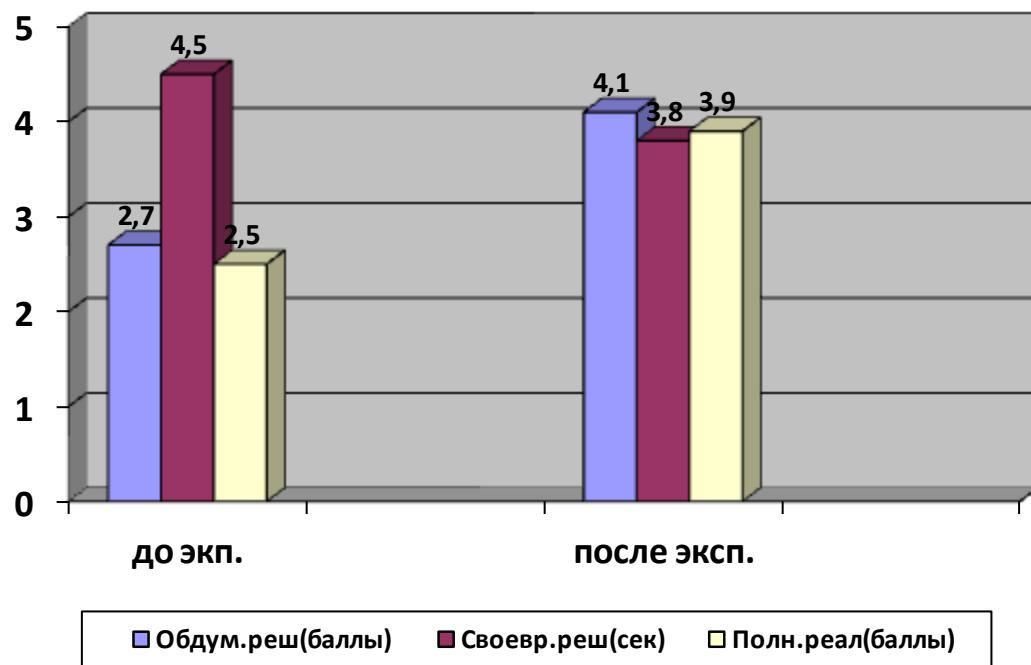


Рисунок 7. Показатели в экспериментальной группе до и после эксперимента (Серия кувыроков и падений).

Среднее групповое время по отдельным показателям решительности свидетельствует о неспособности большинства исследуемых спортсменов быстро и точно осуществлять выбор в условиях наличия риска и ответственности.

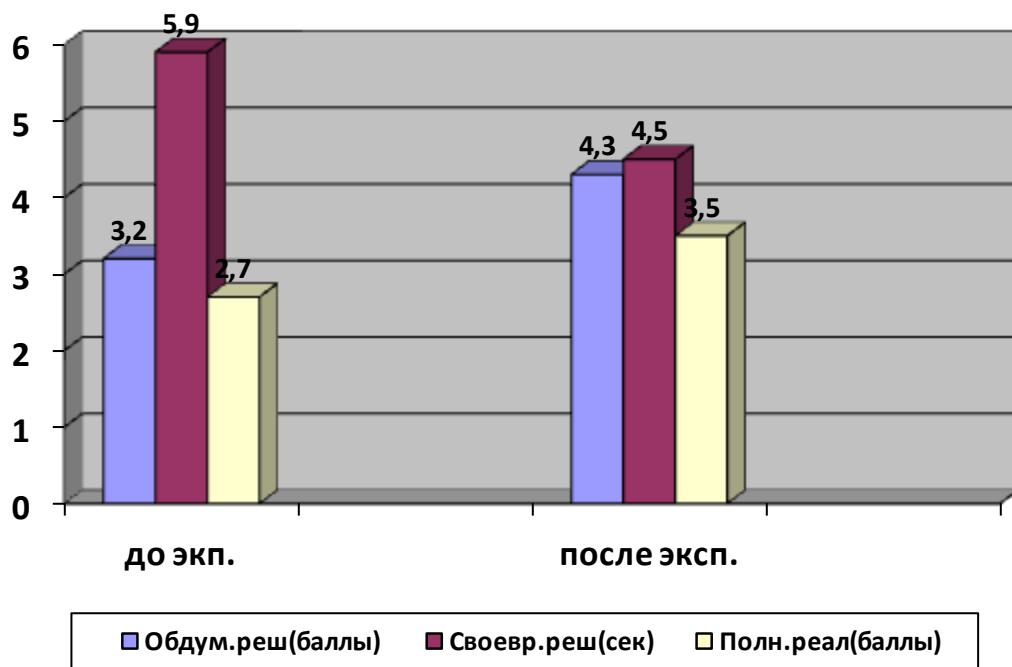


Рисунок 8. Показатели в экспериментальной группе до и после эксперимента (Выбор)

Только спортсмены с высоким уровнем развития решительности чаще других, быстрее и точнее действовали в предлагаемых тестом условиях.

Таким образом, можно говорить о том, что предложенная нами методика развития решительности эффективна обуславливающих принятие решений и проявлении решительности, является эффективной (таблица 6).

Таблица 6 - Показатели в экспериментальной группе до и после эксперимента ( $x \pm \sigma$ )

№ п/п	Регистрируемые показатели	Этапы эксперимента		Ро
		начало	окончание	
1	Серия кувыроков и падений:			
	- обдуманность принимаемых решений (баллы)	$2,7 \pm 1,1$	$4,1 \pm 1,3$	$< 0,01$
	- своевременность принимаемых решений (с)	$4,5 \pm 0,7$	$3,8 \pm 1,1$	$< 0,05$
2	- полнота реализации (баллы)	$2,5 \pm 1,1$	$3,9 \pm 1,0$	$< 0,01$
	Выбор:			
	- обдуманность принимаемых решений (баллы)	$3,2 \pm 1,3$	$4,3 \pm 1,5$	$< 0,05$
	- своевременность принимаемых решений (с)	$5,9 \pm 2,2$	$4,5 \pm 0,9$	$< 0,05$
	- полнота реализации (баллы)	$2,7 \pm 0,9$	$3,5 \pm 1,0$	$< 0,05$

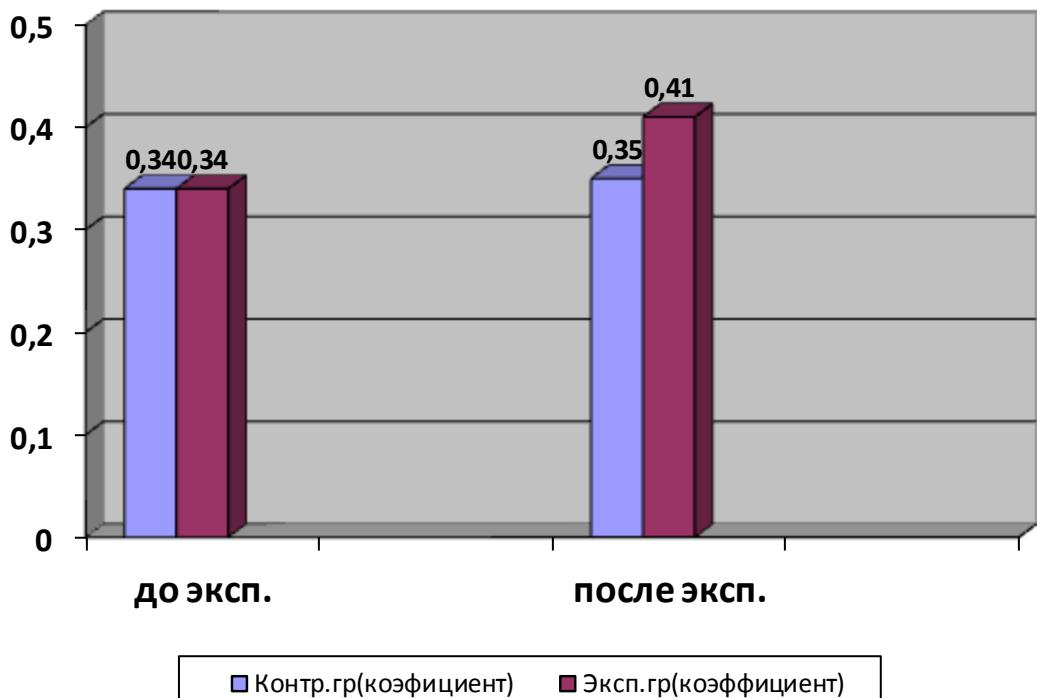


Рисунок 9. Соревновательный коэффициент деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп

На начало эксперимента исходные показатели коэффициента соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов контрольной 0,34 и экспериментальной групп 0,33 не различались.

Таблица 7 - Коэффициент соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп ( $\bar{x} \pm \sigma$ ), коэффициент

Период исследования	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	P
Контрольная группа	$0,34 \pm 0,09$	$0,35 \pm 0,12$	$> 0,05$
Экспериментальная группа	$0,34 \pm 0,1$	$0,41 \pm 0,09$	$< 0,05$

По окончании эксперимента в экспериментальной группе произошло существенное повышение коэффициента соревновательной деятельности спортсменов 0,41 (таблица 7). Мы считаем, что существенную роль в этом

принадлежит предложенной нами методики В контрольной группе таких изменений не наблюдалось 0,35 (таблица 7).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ специальной литературы позволяет заключить следующее. При решении проблемы непосредственной подготовки борцов греко-римского стиля основное внимание исследователей и тренеров уделяется вопросам физической, технической, тактической подготовкам и в меньшей степени психологическим факторам, в частности эмоционально-волевой сфере в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В некоторых исследованиях показана возможность формирования спортивной мотивации у спортсменов. Однако приводимые авторами направления, средства, способы, методы не могут быть использованы без их переработки применительно к высококвалифицированным борцам и к конкретному этапу подготовки.

Наиболее значимым фактором, влияющим на соревновательную деятельность борцов, является эмоциональное напряжение, физическое утомление, судейство. В стрессовых условиях ответственных соревнований многие борцы не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, ошибаются в действиях, не достигают поставленных целей.

Предлагаемые авторами методики развития решительности предусматривают в основном целостное проявление решительности, не выделяя ее составных компонентов: восприятия ситуации, нахождения правильного решения, исполнения принятого решения. Мы полагаем, что такое расчлененное развитие решительности будет более эффективным по сравнению с целостным развитием.

В литературе не нашло отражение следующих вопросов: изучение эмоционального компонента, в частности состояния спортсмена и составляющих компонентов воли у борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

В спортивной психологии накоплен определенный опыт подготовки спортсменов к соревнованиям. В большей своей части исследователями даются общие рекомендации, задачи, средства без указания конкретного вида спорта,

этапа многолетней спортивной тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, его доминирующего состояния и поведения на соревнованиях. Все выше сказанное указывает на необходимость разработки содержания и методики психологической подготовки борцов греко-римского стиля.

- Сформирована методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля: совершенствование психорегуляции спортсменов; планирование соотношения видов подготовки; актуализация и сохранение соревновательной мотивации; совершенствование решительности как волевого качества борцов; сохранение оптимального состояния борцов; совершенствование соревновательной деятельности
- Определен уровень психологической подготовленности борцов греко-римского стиля подготовленности по трем компонентам: мотивационный, эмоциональный, волевой. Уровень компонентов определяется как средний.
- проведен эксперимент у борцов греко-римского стиля по психологической подготовки. В результате эксперимента все компоненты экспериментальной группы имели достоверность  $P < 0,05$  или  $0,001$ . Данные эксперимента говорят о эффективности предложенной методики.
- по окончании эксперимента в экспериментальной группе произошло существенное повышение коэффициента соревновательной деятельности  $P < 0,05$  в контрольной группе существенных изменений не произошло.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Проведенное исследование спортивной борцов греко-римского стиля 17 – 20 лет позволяет рекомендовать тренерам, работающим с высококвалифицированными борцами, следующее:

1. Рассматривать предсоревновательную спортивную мотивацию как один из основных факторов, обуславливающих рост спортивного мастерства спортсменов. Между спортивной мотивацией и результативностью спортсмена существует двусторонняя связь. Работая над укреплением мотивации спортсмена, тренер тем самым повышает результативность его соревновательной деятельности и наоборот, повышая результативность.

При управлении спортивной мотивацией необходимо учитывать факторы, снижающие и повышающие мотивацию спортсменов, индивидуальные особенности борцов, а также уровень мотивации, с которым начинает готовиться борец к соревнованиям.

2. При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсменов предлагается проводить корректирующие действия.

- Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена, и на этой основе строится соответствующая работа с ним.

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

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

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

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

3. Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умений, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Приняв решение, нужно действовать сразу без промедлений. Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности и подкрепляется мнением (одобрением) тренера и коллектива секции. Проявлению смелости мешает неуверенность и страх.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением, с получением планируемых результатов. Спортсмена надо ставить в условия, требующие проявления этого качества, умело побуждать, мотивировать их к решительным действиям, принимая при этом необходимые меры для обеспечения успеха в выполнении поставленных задач.

Особую роль в развитии решительности играет воспитание у занимающихся чувства риска путем создания условий опасности при овладении физическими упражнениями. В данном случае, мы считаем, это будет положительным при определенном (оправданном) риске.

Обязательным условием для развития решительности считается информации.

При развитии решительности борцам греко-римского стиля предлагается сообщать (в форме лекций, бесед, разбора тренировочных и соревновательных схваток) сведения, необходимые для самостоятельной психологической подготовки к соревнованию, т.е. для идеального (мысленного) решения тех задач, которые надо будет реально решать в предстоящем соревновании.

Рекомендуемые для воспитания решительности средства могут оказаться эффективными только при индивидуальном подходе к занимающимся.

4. Большое значение в совершенствовании психологической подготовленности у борцов высокой квалификации принадлежит развитию навыка коррекции и самокоррекции соревновательного поведения посредством секундирования, в этом определяется проблема динамического перехода и смена статуса от объекта управления к субъекту соревновательной деятельности.

5. Для высококвалифицированной психологической помощи организуются программы объемной психологической направленности спортивной деятельности, при которой, собрав необходимый материал, потребности и желания отдельно взятого спортсмена, составляется определенная программа психологического направления, при которой обговариваются методы, задачи какова цель и на какой период расчёт.

С психологом можно пройти комплексное психодиагностическое обследование (память, внимание, характер, воля и т.д), достоверно узнать о своей личности (самооценка, потенциал, мотивы и т.д), определить способность контролировать себя в экстремальных и стрессовых ситуациях, узнать какие при этом мы используем стратегии, уровень их эффективности. Осознаём установки, мешающие адаптационному процессу, получаем советы по улучшению качества жизни и собственного развития, решаем любые психологические проблемы.

6. Для повышения коэффициента соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля мы предлагаем использовать разработанную нами методику.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Александрова, Н.И. О соотношении психологических особенностей личности спортсменов и свойств нервной системы / Н.И. Александрова // Психология спортивной деятельности: сб. науч. трудов. - Казань: КГУ, 1985. – С.23 – 33.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя: Психическая подготовка в спорте /А.В. Алексеев. – Ростовна / Дону: Феникс, 2006. – 192 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена /Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: Научные труды. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 77–80.
4. Бабушкин Г.Д. Психология спорту / Г.Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск:СибГУФК, 1997. – 86 с.
5. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин-Монография. – Омск, 2000. – 179 с.
6. Беймееев, Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом данных самоконтроля: автореф. дис. .... канд. пед. наук / Г. Б. Беймееев. – Москва: 1997. – 23 с.
7. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах /А.Н. Блеер// Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 26 –30.
8. Блеер А.Н. Экстремальная деятельность. Основы психофизиологии экстремальной деятельности /А.Н. Блеер, А.В. Родионов, В. Ф.Сопов /под ред. А. Н. Блеера. – Москва: Анита Пресс, 2006. – 300 с.
9. Бондарчук Т.В. Формирование самооценки в процессе занятий спортом / Т.В. Бондарчук, С.А. Кабанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 2. – С. 32 – 34.
10. Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 800 с.

11. Бундзен П.В. Современные технологии психической подготовки Олимпийского резерва /П.В. Бундзен, В.И. Баландин, В.В. Загранцев, Л. Унесталь // Материалы междунар. форума «Молодежь – наука – олимпизм». – Москва: Советский спорт, 1998. – С. 66 –68.
12. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунов, Б. И. Мартынов. – Москва: Академия, 2000. – С. 63-78.
13. Горбачев С. Н. Развитие профессионально важных качеств, обусловливающих принятие решений в экстремальной деятельности / С. Н. Горбачев, А. П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Омск, 2010 - №1 – С. 73 – 76.
14. Горбачев С. Н. Методика развития профессионально важных качеств у юных дзюдоистов / С. Н. Горбачев, А. П. Шумилин // Физическая культура и спорт в системе образования: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: СФУ, 2011 – С.36 – 41.
15. Горбунов Г.Д. Психология и спорт / Г.Д. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 13-18.
16. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия : учеб. пособие / Н.Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
17. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - Москва: Советский спорт, 2004. – 272 с.
18. Гриценко М.В. Влияние акцентуаций характера на успешность соревновательной деятельности в единоборствах: материалы международ. науч. конф. психологов физич. культ. и спорта/М.В. Гриценко, Е.В. Романина, В. А. Заручевский. – Москва: Анита Пресс, 2006. – С. 104 –106.
19. Дахновский В.С. Особенности построения процесса тренировки юных борцов греко-римского стиля / В.С. Дахновский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 2 –7.
20. Густова Л.В. Психологические причины неуверенности в соревновательной деятельности спортсменов – единоборцев/ Л.В. Густова, И.

- С. Шемет К. В. Шемет: материалы междунар. науч. прак. конф. психологов физ. культ. и спорта. – Москва: РГУФК, 2007. – С. 43.
21. Ежкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ю Ежкова. – Москва: 2005. – 22 с.
22. Ивойлов В.А. Помехоустойчивость движений спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 110 с.
23. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – Москва: 1993. – 240 с.
24. Ильин Е. П. Психология воли. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 364 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург:Питер, 2011. – 288 с.
26. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С. В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: психология. – Самара. – 2013. – С. 75 – 84.
27. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 37 –38.
28. Киселев Ю. Победи!: Размышления и советы психолога спорта / Ю. Киселев. – Москва: 2002. – 326 с.
29. Коломейцев Ю.А. Отношение к тренировочной и соревновательной деятельности – фактор, обуславливающий ее эффективность / Ю.А. Коломейцев // Спортивный психолог. – Москва: 2003. – С. 20 –28.
30. Конон И.В. Опыт применения идеомоторной тренировки в подготовке спортсменов высокой квалификации сложнокоординированных видов спорта/ И.В. Конон: материалы междунар. науч. конф. психологов спорта «Рудиковские чтения». – Москва: Анита Пресс, 2007. – С. 68.

31. Коссов Б.Б. Психологические вопросы надежности спортивной деятельности / Б.Б. Коссов // Психическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: Материалы междунар. науч. конф. – Москва: 1977. – Т. 1. – С. 32 –36.
32. Костромина С. Н. Модель психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации / С. Н. Костромина, В. В. Смирнова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика: Санкт-Петербург, 2009. - № 2 – 2. – С. 67 – 77.
33. Коренберг В. Б. Спортивная метрология: учебник / В. Б. Коренберг. – Москва: Физическая культура – 2008. – 368 с.
34. Корякин А. И. Использование индивидуально-психологического подхода в спортивном отборе в дзюдо/ А. И. Корякин // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки: Тамбов, 2011. - № - 10. – С 150 – 154.
35. Логинов Л. В. Педагогическая технология формирования нравственно-волевой активности подростков занимающихся греко-римской борьбой / Л. В. Логинов // вестник спортивной науки: Москва. – 2007. – С. 19 – 23.
36. Малков О.Б. Управление сенсомоторным реагированием противника в конфликтных взаимодействиях единоборцев / О.Б. Малков //Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 48 –51.
37. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук В. А. Плахтиенко Л. К. Серова. – Москва: Просвещение, 1990. – 256 с.
38. Мильман В Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности //Стресс и тревога в спорте /В. Э. Мильман. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – С. 24 –26.
39. Мубаракзянов Р. Б. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований / Р. Б. Мубаракзянов// журнал: педагогико-

психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны, 2015. – С. 93 – 101.

40. Нетис Д. Структура предсоревновательного макроцикла национальной сборной команды по греко-римской борьбе, тренирующейся в условиях децентрализованной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Нетис. – Москва: 1995. – 22 с.

41. Остроумов В. Н. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Остроумов. – Тула, 2004. – 23 с.

42. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практ. физ. культ. – Москва: РГАФК, 1999. – № 1. – С. 12 –17.

43. Передельский А.А. Философия, педагогика, и психология единоборств (монография). – Москва: Физическая культура, 2008. – 168с.

44. Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилоян, А. Д. Суханов. – Малаховка: МОГАФК, 1999. – 98 с.

45. Пилоян Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. – Москва: 2000. – № 11. – С. 40 –45.

46. Пирожков О.В. Профессиональная надежность единоборца в условиях внешних помех / О.В. Пирожков, Г.М. Крылова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 50 –54.

47. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – Москва: 1983. – 176 с.

48. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): Автореф. дис. канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2003. – 17 с.

49. Попов, А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов. – Москва: 2000. – 152 с.

50. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 284 с.

51. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008. – 308 с.
52. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва: издательство «Спорт», 2016. – 624 с.
53. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
54. Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С.34 – 36.
55. Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов единоборцев высокой квалификации / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 34 –36.
56. Родионов А.В. Объективные и субъективные факторы экстремальной спортивной деятельности/ А.В. Родионов: Материалы междунар. науч. конф. психол. физич. культ. и спорта «Рудиковские чтения». – Москва: РГУФК. – 2009. – С. 19 –21.
57. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта /А. В. Родионов. – Москва: Юпитер, 2002. – 185 с.
58. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – Москва: 1995. – 64 с.
59. Свищёв И.Д. Теоретико-методические аспекты в обучении тактике поединка в единоборствах /И.Д. Свищёв // Детский тренер. – 2009. – № 4. – С. 78 –86.
60. Сидоров Л.К. Основы спортивной подготовки (теория и методика спорта). Учебное пособие / Л.К. Сидоров. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003. – 104 с.
61. Сивицкий В.Г. Работа спортивного психолога в соревновательном цикле/ В.Г. Сивицкий: материалы междунар. науч. конф. психологов спорта «Рудиковские чтения». – Москва: Анита Пресс, 2007. – С. 125 –126.

62. Сивицкий В.Г. Формы организации психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий: материалы междунар. науч. конф. психологов спорта «Рудиковские чтения». – Москва: Анита Пресс, 2007. – С. 124.
63. Смирнов Б. Н. Воля и саморегуляция спортивной деятельности / Б.Н. Смирнов // Мир психологии. – 2000. – № 3. – С. 266 –274.
64. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов/ В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.
65. Соловьев В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В. Ф. Соловьев. – Москва: Трикста, 2005. – 128 с.
66. Соловьев В. Ф. Система психологического обеспечения отбора и многолетней подготовки юных спортсменов в УОР / В.Ф. Соловьев: материалы междунар. науч. конф. психологов спорта «Рудиковские чтения». – Москва: Анита Пресс, 2007. – С. 128 –129.
67. СТО 4.2-07-20014 Система менеджмента качества. Общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности. – Введ. 39.12.2013. – Красноярск: ИПК СФУ, 2014. – 60 с.
68. Султанова Н. Д. Комплексное изучение психологических особенностей борцов греко-римского стиля сборной команды Республики Татарстан / Н. Д. Султанова, О. Н. Нургатина// материалы Пнаучн. практич. конференции / Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. – Казань, 2014. – С. 497 – 499.
69. Тихонова И. В. Тактический видеоанализ конфликтного поведения борцов в соревновательных схватках / И. В. Тихонова, И. И. Иванов, Е. А. Розевика, С. М. Марянин// материалы научной и научно-метод. Конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры и туризма. – Краснодар, 2016. – С. 46 – 47.
70. Толкунова И.В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте / И.В. Толкунова, О.В. Красницкая, А.В. Голец // Москва: Журнал Физическое воспитание студентов. – № 6. – 2011. – С. 107 – 110.

71. Толочек В. Потенциал и диагностика системы «педагог-ученику» / В. Толочек, С. Долматова // Спортивный психолог. – М., 2004. – № 1. – С. 59 –61.
72. Хеалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. – Москва: Советский спорт, – 2003. – 64с.
73. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. А. Худадов. – Москва: 1997. – 21 с.
74. Фоменко А. А. Алгоритм управления психологической подготовкой квалифицированных борцов греко-римского стиля / А. А. Фоменко, Ю. Ю. Крикуха, И. Ю. Горская // Журнал Современные тенденции развития науки и технологий. – Белгород, 2017. – С. 107 – 109.
75. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. / С.А. Шапкин. – Москва: Смысл; ИП РАН, 1997. – 140 с.
76. Шумилин А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям: учеб.-метод. Пособие/ А. П. Шумилин. – Красноярск: ИПК СФУ, 2010. – 120 с.
77. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки : монография / А. П. Шумилин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федерал.ун-т. – Красноярск : СФУ, – 2010. – 320 с.
78. Юзленко М.С. Система комплексного управления предстартовым эмоциональным состоянием высококвалифицированных борцов: автореф. дис. .... канд. пед. наук / М.С. Юзленко. - Минск, 1988. – 23 с.
79. Якимова Е. А. Учет темперамента в процессе психологической подготовки борцов греко-римского стиля / Е. А. Якимова, Д. Ю. Денисов // Журнал: SCIENTIME: Казань, 2016. – С. – 842 – 847.
80. Яковлев Б. П. Психологическая нагрузка спорте / Б. П. Яковлев // теоретические и практические аспекты. – Великие Луки, 2002. – 195 с.
81. Научная библиотека СФУ (Электронный ресурс):<http://bik.sfu-kras.ru/>;
82. Система электронного обучения СФУ (Электронный ресурс):

<http://study.sfu-kras.ru/course/category.php?id=148;>

83. Федеральный портал российского профессионального образования  
(Электронный ресурс):<http://edu.ru/>.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **Отношение к предстоящему соревнованию**

Инструкция: как можно ярче мысленно представьте предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с

приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, – то в строке «нет». Долго над вопросами не задумывайтесь.

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решиться.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне, как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Психорегулирующая тренировка

#### *Успокаивающая часть*

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

2. Моё внимание на моём лице.
3. Моё лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щёк.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Моё лицо полностью расслаблено, тёплое, спокойное, неподвижное.
10. Моё внимание переходит на мои руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Все мои руки полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
16. Моё внимание на моих тёплых пальцах.
17. Моё внимание переходит на моё лицо.
18. Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.
19. Моё внимание переходит на мои ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Все мои ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
25. Моё внимание на моих тёплых голеностопах.
26. Моё внимание переходит на моё лицо.
27. Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.
28. Моё внимание переходит на моё туловище.
29. Моё туловище полностью расслабленное, тёплое.
30. Моё внимание на моей груди.
31. Моё дыхание спокойное, свободное, лёгкое.

32. Моё внимание на моём лице.
33. Моё сердце бьётся спокойно, ровно.
34. Оно отдыхает.
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Моё внимание на моём лице.
37. Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.
38. Я отдыхаю.
39. Я отдохнул и успокоился.
40. Самочувствие хорошее.

### ***Мобилизующая часть***

1. Возникает чувство лёгкого озноба.
2. Состояние, как после прохладного душа.
3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается лёгкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодают голова и затылок.
7. По телу побежали мурashki.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодают ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащённое.
11. Сердце бьётся сильно, энергично, учащённо.
12. Озноб всё сильнее.
13. Все мышцы лёгкие, упругие, сильные.
14. Я всё бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбуждён.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.

20. Я полностью мобилизован.

21. Я готов действовать.

При первоначальном обучении ПРТ занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6-8.

Ниже приводится сокращённый вариант ПРТ (расслабление).

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Моё лицо, руки, ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
3. Всё моё тело полностью расслабленное и тёплое.
4. Моё дыхание спокойное, свободное, лёгкое.
5. Моё сердце бьётся спокойно, свободно, легко.
6. Я отдохнул и успокоился.
7. Самочувствие хорошее.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ В**

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена

Инструкция: На предъявляемой шкале необходимо сделать отметку уровня того состояния, которое вы испытываете в данный момент. Измеряются следующие показатели: 1) самочувствие; 2) Активность; 3) Настроение Тест занимает минимум времени и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного состояния.

1. Самочувствие

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

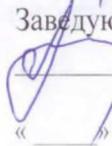
2. Активность

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Настроение

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

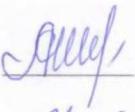
УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
  
А.Ю. Близневский  
«\_\_\_» 2017г.

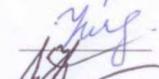
### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

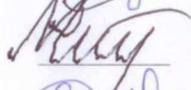
Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 17–20 лет

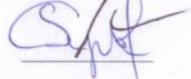
49.04.01 - Физическая культура

49.04.01.04 - Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель  профессор, к.п.н. А.П. Шумилин

Выпускник  Н.В.Мельников

Рецензент  академик РАО Д.Г.Миндиашвили

Нормоконтролер  М.А. Рульковская

Красноярск 2017