

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Психологическая подготовка самбистов к соревнованиям»**

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки  
44.03.01 Физическая культура профиль «Педагогическое образование».

Института физической культуры и спорта

Рябова Ксения Вадимовна

Научный руководитель  
доцент, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

М.Б. Буланая

Зав. кафедрой,  
доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

## **Введение**

Проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям весьма актуальна. Уверенность спортсмена в своих силах характеризуется стремлением активно и увлечённо, с полной отдачей сил бороться до конца за достижением намеченной цели. Желание спортсмена реализовать свою цель, оказывает большую нагрузку на нервную систему. Анализ литературы и наблюдения уверяют, что психологические компоненты личности, такие как эмоционально-чувственная сфера, интеллектуальный компонент, внимание и др., зачастую испытывают перегруженность и влияние комплекса стрессовых факторов. В результате перегрузок вероятное состояние дезадаптации борца, следствием чего, в лучшем случае, являются низкие показатели выступлений на соревнованиях. Психофизическая осечка быть может не только от чрезмерной мощности, но и от недостаточной чуткости к психологическим способам подготовки борца, адаптации к расслаблению и восстановлению.

Анализ научных источников и практический опыт показывают, что целесообразное применение приемов психорегуляции, умение влиять на механизмы сознания, мотивационную и эмоциональную область, способствуют сохранению нормального биосоциального баланса борца.

Актуальность проблемы психологической подготовки в спорте и личный интерес определили выбор темы выпускной квалификационной работы.

Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта: Ф.П. Генова [1971], А.Ц. Пуни [1969], П.А. Рудика [Психологические вопросы... 1969] и других.

Объект исследования – процесс психологической подготовки в спорте.

Предмет исследования – способы психорегулирующего воздействия на спортсмена в учебно-тренировочном процессе борцов.

Цель исследования – экспериментально обосновать методику психологической регуляции, применяемые в тренировочном процессе подготовки самбиста до и во время соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

- Проанализировать литературные источники и выявить методы повышения психологической устойчивости и развития психики борцов на основе оптимизации тренировочного процесса на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов к соревнованиям;
- Провести анкетирование и опрос спортсменов и тренеров;
- Исследовать психические состояния, темперамент, особенности нервной системы спортсменов до или во время соревновательной деятельности;
- Разработать методику психологической регуляции и определить её эффективность.

Гипотеза: предполагается, что изучение и внедрение методов психологической подготовки и практическая реализация способов психорегуляции, адаптированных к тренировочному процессу борьбы, будет способствовать улучшению психолого-эмоционального состояния борца до или во время соревновательной деятельности.

Научная новизна работы заключается в том, что на основе разностороннего обзора теории спортивной психологии и практики тренировочного процесса разработана и внедрена авторская комбинация (комплекс) психологической регуляции спортсменов, занимающихся борьбой.

Практическая значимость работы выражена возможностью использования результатов исследования в реальном процессе спортивной тренировки борцов.

База исследования: СОДЮСШСЕ им.С.Р.Ахмерова (в/б «Динамо»).

В работе были применены следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;

- педагогическое наблюдение и анкетирование;
- определение уровня устойчивости внимания;
- моделирование соревновательной деятельности;
- определение врожденных свойств нервной системы;
- определение личностных качеств;
- хронометрирование;
- контрольные соревнования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

## **1. Обзор литературы**

### **1.1 Роль психологической подготовки самбистов к спортивным соревнованиям**

Психологическая подготовка самбистов к соревнованию направлена на создание у спортсмена психической готовности к соревнованию. Важнейшей особенностью психической готовности спортсмена к соревнованию является установка на полное исполнение своих способностей для достижения цели – победы или поставленного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, содействующий, проявлению необходимой двигательной активности и точности управления этой активностью [Гаткин 2001].

Задача психологической подготовки самбистов заключается в изучение психологических качеств спортсмена и в развитии у них волевых качеств, к которым следует отнести целеустремлённость, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность и самостоятельность.

Процесс психологической подготовки спортсмена делится на ряд этапов [Матвеев 1999; Гужаловский 2015].

- 1) Этап тренировки, предшествующий соревнованию – этот этап самый длительный из всех. Основная задача заключается в изучении ряд вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение

особенностей психических качеств самбистов и их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Желательно, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

- 2) Этап непосредственной подготовки к соревнованию. В этом этапе обозначаются такие сдвиги, которые происходят в эмоциональной сфере самбиста.
- 3) Этап процесса самого соревнования. Когда соревнования идут по продолжительности в несколько дней, нужно в эти дни психологически настроить самбиста. На этом этапе бывает, что из-за победы или поражения, спортсмен воспринимает иную схему относительно наступающей тренировки и предстоящих соревнований.

## **1.2. Особенности психического состояния самбистов при подготовке к спортивным соревнованиям**

Эмоциональная неустойчивость спортсмена проявляется в нарушении обычного темпа эмоционального возбуждения и плавно перетекает в сторону перевозбуждения.

Существуют три стадии психического перенапряжения [Никитюк 1983; Родионов 1983]:

1. Астеничность. Ее признаки: общий депрессивный вид настроения, тревожность, неуверенность в своих силах и высокая ранимость.
2. Депрессивное настроение спортсмена виднеется в подавленности, угнетенности, заторможенности, пассивности, снижении общего тонуса и мотивации деятельности.
3. Тревожность виднеется в нарушении внутреннего психологического комфорта, сильного беспокойства, или даже страха, к которым самбист раньше относился с безразличием.

В психическом напряжении существуют два вида регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает

переживание, второй – волевое усилие [Джамгарова, Пуни 1979]. Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности [Зайченко 2006; Калинкина, Синкина 2016].

### **1.3. Диагностика состояния психической готовности спортсмена**

Морально-психическую готовность к соревнованию нужно воспринимать как одно из всевозможного психического состояния самбиста. Психическое состояние – это волнение и, в тоже время демонстрацию активности во внешних проявлениях и поведении спортсмена [Платонов 2004]. Согласно А.Ц. Пуни [1969] в синдром готовности спортсмена к соревнованию, входят: все волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание); индивидуальность; накаленность и пластичность ума; эмоции при наилучшей степени их выраженности; полная нацеленность и сконцентрированное внимания на процессе деятельности; способность разумно осуществлять контроль над своими мыслями, действиями и за поведением на протяжении всех соревновательных дней.

Для исследования уровня эмоционального возбуждения используется: треморометрия; реакция на время; теппинг-тест в модификации “спокойно”, “быстро”, “максимально быстро” [Никитюк1989; Зимкина 2005; <http://works.doklad.ru/view/CWrX3bNmjQ8/5.html>].

Основу психической подготовленности спортсменов составляют морально-волевые качества: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка, самообладание, решительность, мужество, смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность, инициативность, воля к победе.

## **2. Методика, организация и результаты исследования.**

### **2.1 Методы исследования**

Анализ литературных источников дает представление о состоянии психологической подготовки юных спортсменов, систематизации

имеющихся экспериментальных данных и мнений специалистов. Изучение научно-методических источников проводилось по следующим разделам:

отзыв соревновательной деятельности;

- психологические аспекты в борьбе самбо;

- представление о темпераменте и его свойствах;

- задача эмоциональной устойчивости как одного из факторов соревновательной надежности в спорте;

- тестирование психолого-функционального благосостояния в спорте.

Была проанализирована программа для ДЮСШ по борьбе самбо, методические письма и приказы по организации учебно-тренировочного процесса.

Для выявления уровня устойчивости внимания были применены таблицы корректурного текста Бурдона. Для определения врожденных свойств нервной системы употреблялся метод по выявлению типологических особенностей эмоциональной устойчивости борцов. Понятие свойств нервной системы и темперамента борцов проводился в следующих подходах: а) курирование во время тренировок, б) курирование за время отдыха, в) курирование перед соревнованиями, г) курирование после соревнований, д) личные беседы. Выявление личностных характеристик самбистов проводили с использованием различных методик. Для выявления уровня тревожности был использован метод Ч.Д. Спилбергера-Ханина [Психодиагностика школьников...2009]. Уровень невротизма определялся в соответствии с методом, предложенный Г.Ю.Айзенком [1999]. Оценка психической надежности (уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости и саморегуляции) осуществлялась при помощи методики В.Э. Мильмана [1983].

Многофакторное исследование личности проводилось на основе методики «16 -РГ» Р. Кэттела [Шварц 1984; Капустина 2004].

Педагогический эксперимент характеризовался как модельный, а его направленность носила сравнительный характер [Загвязинский 2005]. В соответствии с целью работы педагогический эксперимент носил форму преобразующего. Эксперимент изучал действительность применения разработанной технологией оптимизации эмоциональной выносливости самбистов, в основе которого лежит план ментальной тренировки.

Исследование проводилось в несколько ступеней:

На первой ступени проводилась установка и обобщение данных научно-методических источников по проблеме исследования; в плане исследования, выполнялся опрос самбистов, педагогический осмотр за эмоциональным состоянием борца в тренировочной и соревновательной деятельности. Сбор данных о спортсменах проходил на СОДЮСШСЕ им. С.Р. Ахмерова (в/б «Динамо») г. Саратова.

На второй ступени рассматривались личностные качества борцов в связи с соревновательным процессом; проводилось исследование по имитационной технологии, моделирующей соревновательную деятельность самбистов; в успешности выступлений большую роль играли соревновательные ситуации; по степени психической напряженности рассматривалась взаимосвязь личностных признаков и эмоциональной выносливости спортсменов.

На третьей ступени было выполнено педагогическое исследование, нацеленное на проверку эффективности разработанной технологии оптимизации эмоциональной выносливости борцов. Программа ментальной тренировки включает в себя комплексы предсоревновательной разминки и предложение по организации тренировочного процесса с учетом признака характера.

Четвертая ступень была посвящена обработке полученных экспериментальных сведений, их научному доказательству и документальному оформлению исследования.

## **2.3. Результаты исследования**

### **2.3.1 Оценка результатов тестирования**

Анкетирование спортсменов и тренеров выявило большой разброс мнений, относящихся к вопросам психологической подготовки спортсменов самбистов. Первостепенное значение психологической подготовки отмечают 20% опрошенных; на второе место ее ставят 28,6% обозревателей (следующая после технической подготовки); 11,4% ответивших ставят психологическую подготовку на третье место; 17,1% – на четвертое; 14,3% – на пятое и 8,6% – на шестое.

Около 6% респондентов считают, что достаточно в годичном цикле тренировки психологической подготовке уделять менее 10% от общего времени, в то время, как 14,3% обозревателей думают, что психологической подготовке надо уделять более 60% времени. Необходимость отводить психологическим аспектам от 10% до 30% времени в годичном цикле тренировки отмечают более 17% респондентов. Большинство опрошенных говорят об использовании психологической подготовки в объеме 30–60% от общего времени годичном цикле (так считают чемпионы и призеры различных соревнований). Успешность соревновательной деятельности, по мнению обозревателей, зависит от техники выполнения отдельных упражнений (88%) и наличия соревновательного опыта (77%); от психологических причин: силы воли (51,4%); эмоциональной устойчивости (42,9%); развитой мышечной памяти (37,1%); умения выражать свою самооценку (31,4%); умения саморегуляции (31,4%); смелости выполнения фаз упражнений (25,7%); помехоустойчивости, выносливости к стрессам (25,7%).

Необходимо выделить, на наш взгляд, и ряд немаловажных, психологических факторов, которые остались без должного внимания. На упорство указывали 17,1% респондентов; на доброжелательность – 14,9%; типологические особенности самбиста отмечали 11,4% опрошенных; на побуждение указывали 11,4%; на низкий уровень тревоги – 2,9% респондентов.

Выяснено, что в ходе подготовительной деятельности не используют технологию психодиагностики эмоционального состояния 51,5% обозревателей.

Большинство респондентов (82,8%) считают, что состояние среднего возбуждения помогает высокому результату самбиста на соревнованиях. Тем не менее, по этому вопросу есть некоторые несоответствия. Больше всего благополучным, по мнению 8,6% обозревателей, является состояние несомненного покоя и еще 8,6% говорят о состоянии сильного возбуждения.

В ходе тренировок нужно применять методики, которые регулируют психику спортсмена, что подтвердили 100% опрошенных. Значительными, по мнению обозревателей, являются: идеомоторная тренировка (71,4%); аутогенная тренировка (65,7%); упражнения для дыхания (62,9%); массаж (60%) и самоутверждение (51,4%). Были выделены и другие методы участниками опроса, среди которых: звукотерапия, которая отмечена 22,9% опрошенных; лекарственные травы (11,4%); мышечная релаксация (5,7%); цветотерапия (2,9%); транс (2,9%).

Психорегулирующие методы в ходе тренировки и соревнований подтвердили 72,7% опрошенных. Стоит обратить внимание на: идеомоторную тренировку (отмечают 57% опрошенных); аутогенную тренировку (45,7%); самомассаж (45,7%); дыхательную гимнастику (45,7%); самоубеждение (25,7%). Среди респондентов в практике редко применяются: звукотерапия – 11,4%; лекарственные травы – 8,6%; мышечная релаксация, гипноз – 2,9%.

Таким образом, подводя итог анализу специальных источников, методических документов, изучению опыта работы тренеров, нами были выявлены потребность в исследовании научных методов оптимизации возбудимой устойчивости самбистов, являющейся важной функцией соревновательной устойчивости, что помогло разработать теорию и методику концепции выдвигаемой гипотезы. Выявлена тесная зависимость между данными теста на внимание в обычных ситуациях и при влиянии внешнего

раздражителя. Изучение системы всех рассматриваемых данных разрешают обнаружить большой уровень взаимосвязи между ними. Показатель упражнения в условиях соревновательной деятельности в важной степени возникает давление данной соревновательной эмоциональной устойчивости, тревожности, невротизма, способности к саморегуляции, соревновательной мотивации, помехоустойчивости. Проведенный анализ подтверждает [Матвеев 1999], что плотнее всего с соревновательной эмоциональной выносливостью действий взаимосвязаны показатели – беспокойство и невротизм.

При завоевании определенного уровня психической напряженности самбиста, саморегуляция состояния обращается в самостоятельную деятельность, выполняемую наряду с собственно двигательной деятельностью. По этой причине соревновательная эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции психического состояния полностью зависят от степени психологического шанса самбиста.

Проведенное исследование дало возможность раскрыть точную взаимосвязь уровня соревновательной эмоциональной выносливости с уровнем тревоги. Наши исследования подтверждают важность взаимосвязей уровня эмоциональной стабильности и результативности выполнения задания, кроме того, нами было установлено, что связь между показателями эмоциональной выносливости и уровнем тревоги значительно более крепкая.

### **2.3.2 Характерные черты качеств нервной системы самбистов**

Был продифференцирован ряд признаков к стремлению достижения высокого спортивного результата. Улучшение исходных данных помогло отобрать несколько личных качеств спортсмена, раскрыта работоспособность его психических качеств в соревнованиях, которая демонстрирует психическую устойчивость самбиста.

Отмечено, что мотивационное сплочение возникает тогда, когда у спортсмена есть искренняя любовь и верность к выбранному спорту. Без всякого сомнения, нужно быть готовым к разному уровню соревнований,

стараться максимально выполнить свою работу и готовность на подготовке к соревнованиям. Точная стабильность и помехоустойчивость показывает надежность внутреннего функционального положения, устойчивость двигательных навыков, спортивных умений и влияние разного рода воздействий [Пуни 1969].

Изучение особенностей нервной системы самбистов по методике Б.А. Вяткина [1969] выявило, что у ряда спортсменов наблюдаются самые разные симптомы качеств нервной системы. Выяснено, что самбист с неуравновешенным развитием нервной системы неритмично делает соревновательные упражнения. Самбист, с преобладанием в центральной нервной системе возбуждения, быстро производит первую часть упражнения, а в процессе торможения быстрее производится вторая часть упражнений. Особое поведение отмечено у спортсменов с равнодушным типом темперамента. При изучении типа темперамента самбистов, особенностей их нервной системы (показателей уровня тревоги и невротизма) обнаружена зависимость между эффективностью деятельности спортсменов в разных ситуациях и особенностями темперамента. Так, в состоянии «победы» у холериков наблюдается эффективный взлет деятельности по сравнению с «контрольным соревнованием», у сангвиников, флегматиков и меланхоликов, наоборот, происходит ухудшение спортивной деятельности. В условиях «провала» результативность выполнения задания совершенствуется у сангвиников и флегматиков и усвершенствуется у меланхоликов и холериков. Холерики, по большей части, нуждаются в длительных занятиях, начинают их интенсивно, с "задором", а во второй части занятий их энергия начинает медленно угасать. Сангвиники и флегматики при объяснении тренером тренировочного упражнения самбиста, его техники, объема и интенсивности, в большинстве случаев, не задают особых вопросов и не ждут завершения тренировки. Меланхолики не могут обходиться без поддержки тренера. Утешительные слова благоприятно сказываются на подготовке самбистов, благодаря которым спортсмены могут мобилизовать

свои силы до окончания тренировки. Велика роль тренера в преодолении спортсменами отрицательных форм предстартового состояния, повышения его активности, способности настроиться к предстоящей борьбе. Хорошо зная уровень готовности самбистов и присущие им психологические барьеры, тренер должен правильно воздействовать на спортсменов, настроив их на предстоящее соревнование.

### **Заключение**

Нечеткие сведения об использовании средств психологической готовности в ходе подготовки спортсмена и отсутствие научных рекомендаций по оптимизации эмоциональной неизменности на основе протокола индивидуальных характеристик, делает важным проведение научных исследований по продвижению методов психологической подготовки спортсменов.

Исследования показали, что подготовка спортсмена самбиста перед соревнованиями должна носить четко выраженный психологический характер.

Выявление потребности в исследовании применения научных методов оптимизации возбудимой устойчивости самбистов, явилось важной функцией соревновательной деятельности спортсменов.

При определенном уровне психической напряженности самбиста, саморегуляция состояния обращается в самостоятельную деятельность, выполняемую наряду с собственно двигательной деятельностью. По этой причине соревновательная эмоциональность устойчивости и способности к саморегуляции психического состояния полностью зависит от степени психологического шанса самбиста.

Самбисту, как и любому другому спортсмену, необходимо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей схватке. В этом плане немаловажная роль отводится деятельности тренера, который не только должен хорошо знать уровень готовности спортсмена к соревнованию, но помочь ему преодолеть

присущие психологические барьеры, правильно воздействуя на спортсмена, настраивая его на предстоящее соревнование

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Сбор результатов в изучении допускают ряд пожеланий, тренерам и спортсменам по выполнению методики реализации предстартового состояния у самбиста.

1. Давать упражнения по реализации предстартового состояния аналогично с беседой, содействующие росту научных знаний о индивидуальных и объективных качествах предстартовых состояний, формирование интереса и положительного отношения к тренировкам. Время общения составляет от 15 до 35 минут в составе по 5 человек. Для общения демонстрируют следующие темы: «Безграничные допустимости человеческой психики»; «Положительные и негативные итоги стресса»; «Фантазия и представление в процессе спортивных качеств», «Предстартовые состояния и способы их регулирования», «Психическая саморегуляция в спорте».

2. Задание по улучшению предстартового чувства у опытных спортсменов желательно проводить поэтапно.

В подготовке решается ряд задач по улучшению уровня прикладных знаний о саморегуляции предстартового состояния в спорте, методах, помогающие для развития психического созидания (стабильность и сконцентрирование внимания, фантазировать); воспитание психотехническим заданием («Полезная тренировка», «Шарик и гиря», «Пульс», «Дыхание»). Подготовка включает пять тренировок по 45 минут. Желательно оказывать самбисту определенную помощь психологов и тренеров, которая будет содействовать росту уровня научных знаний о механизмах воздействия предстартовых эмоции, возможностях

психической саморегуляции, методы и способы выполнения оптимального предстартового состояния и т.д.