

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Центр дополнительного образования «Лад»

*Совершенствование психологической
подготовки юных борцов к соревновательной
деятельности в образовательном процессе
«Центра дополнительного образования «Лад»*

город Новосибирск

Совершенствование психологической подготовки юных борцов к соревновательной деятельности в образовательном процессе «Центра дополнительного образования «Лад»

Составители:

Хаценюк Тамара Андреевна, директор МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Удодина Вера Евгеньевна, педагог-организатор МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Макарова Юлия Сергеевна, методист, МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Мордвинов Алексей Игоревич, педагог дополнительного образования, МБУ ДО «ЦДО «Лад»;

Любаев Андрей Аркадьевич, педагог дополнительного образования, МБУ ДО «ЦДО «Лад».

Рецензент:

Мицук Ольга Владимировна, к.п.н., доцент кафедры ОО «Искусство» и «Технология» ГАУ ДПО НСО НИПКИПРО.

Компьютерная верстка:

Никитина Елена Петровна

Методическое пособие «Совершенствование психологической подготовки юных борцов к соревновательной деятельности в образовательном процессе «Центра дополнительного образования «Лад» представляет собой сборник методических материалов, отражающих опыт психологической подготовки юных борцов при подготовке к соревновательной деятельности в условиях дополнительного образования.

Издание адресовано педагогическим работникам: методистам, педагогам-организаторам, педагогам дополнительного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ.....	7
1.1 Спортивные соревнования как специфический вид деятельности.....	7
1.2 Особенности подготовки юных спортсменов в условиях дополнительного образования.....	9
1.3 Психологическая подготовка юных борцов к соревновательной деятельности.....	144
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ...	19
2.1 Выборка объекта и организация процесса исследования	19
2.2 Обоснование методического инструментария педагогического исследования	20
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	23
3.1 Результаты исследования психологической готовности юных борцов к соревнованиям	23
3.2 Методические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки юных борцов в условиях дополнительного образования	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	40
Приложение Б.....	44
Приложение В	46
Приложение Г	51
Приложение Д	55

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время при подготовке борцов к соревнованиям основное внимание уделяется физической и технической стороне, а психологическая готовность остается без внимания. В результате психологический фактор не оценивается как значимый критерий при анализе тех или иных негативно окрашенных соревновательных событий. Это приводит к накоплению внутреннего напряжения борцов и отрицательно сказывается на результатах соревновательной деятельности.

Вместе с тем психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности, особенно, если речь идет о подрастающем поколении спортсменов. В данном контексте представляется особенно актуальным вопрос о психологической подготовке юных спортсменов к соревнованиям еще на ранних этапах тренировочного и соревновательного процессов.

В условиях дополнительного образования этот процесс имеет свою специфику показателей эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности, связанную с делением на несколько этапов подготовки, основанных на возрастных особенностях обучающихся и уровнем подготовленности в рамках каждого этапа: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.

Таким образом, рассматривая вопрос о совершенствовании подготовки юных спортсменов к соревнованиям в условиях дополнительного образования, прежде всего, необходимо выявить особенности эмоционально-волевой сферы личности борцов, особенности психологической подготовки юных спортсменов к соревновательной деятельности, что в итоге позволит повысить их соревновательную готовность.

Такая постановка вопроса predeterminedила цель работы педагогов физкультурно-спортивной направленности, а также объект, предмет и задачи педагогического исследования.

Объект исследования: эмоционально-волевая сфера личности борцов.

Предмет исследования: особенности психологической подготовки юных борцов к соревновательной деятельности в условиях «Центра дополнительного образования «Лад».

Цель работы: совершенствование психологической подготовки юных борцов при подготовке к соревновательной деятельности в условиях «ЦДО «Лад».

Достижение поставленной цели обеспечит **решение следующих задач:**

1. Провести теоретико-методологический анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Определить методологическую базу анализа психологического состояния юных спортсменов перед соревнованиями.

3. Выявить форы и методы работы, обеспечивающие совершенствование психологической подготовки юных борцов к соревновательной деятельности, повышение их предстартовой психологической готовности; внедрить и протестировать программу психологической подготовки юных борцов к соревнованиям.

4. Обобщить результаты педагогического исследования, составить методические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки юных борцов в тренировочном процессе в условиях «ЦДО «Лад».

Теоретико-методологической основой настоящей работы явились концептуальные и фундаментальные научные положения ведущих отечественных и зарубежных ученых по: теории и методике физического воспитания Н.Г.Озолина, С.В. Начинской и др.; теории спортивной тренировки В.Н. Платонова, Г.И. Савенкова; изучение теоретических основ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям основано на работах Г.Д. Бабушкина, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова и других авторов.

Методы исследования: теоретико-методический анализ литературы, наблюдение, тестирование: опросник, выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности В.Э. Мильмана; методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича; опросник предстартовой готовности.

Научная новизна представленной работы заключается в попытке выявить наиболее оптимальные условия для психологической подготовки юных спортсменов в спортивной борьбе в условиях дополнительного образования.

Теоретическая значимость работы состоит в дополнении методик спортивной тренировки юных борцов положениями о психологической подготовке к соревнованиям.

Практическая значимость работы заключается в разработке методических рекомендаций для педагогов дополнительного образования в области борьбы, которые помогут оптимально организовать и провести учебно-тренировочный процесс, с учетом индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Представленные в работе рекомендации могут быть использованы в системе профессиональной подготовки и в процессе повышения квалификации педагогических кадров.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

1.1 Спортивные соревнования как специфический вид деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом отдельном виде спорта необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки - выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования вне тренировочных факторов;
- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании
- возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;
- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний. [33, с.17]

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.), и с нервно-эмоциональными напряжениями,

стрессовыми воздействиями, связанными с социальным статусом соревнований, их престижностью и др.

Поэтому в последние годы изучению закономерностей соревновательной деятельности стало уделяться значительно большее внимание.

Соревновательная деятельность спортсмена имеет фазовый характер. Фазовая структура соревновательной деятельности выглядит, как представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Основные фазы соревновательной деятельности [23, с.223]

I. Предстартовая фаза		
Настройка	Разминка	
II. Собственно-соревновательная фаза		
Модель технико-тактических действий	Состязание (соперничество)	Коррекция элементов соревновательной деятельности
III. Фаза последействия		
Ближнее восстановление «заминка»	Анализ соревнования	Дальнее восстановление

Первая фаза – предстартовая – состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной.

Вторая фаза – собственно состязание – включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания.

Третья фаза – последействие – включает в себя фазу ближнего восстановления (заключительная физическая нагрузка низкой интенсивности, часто называется "заминкой"), анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта).

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения.

В соревнованиях спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического, психологического и другого характера. Эта информация должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач тактики соревновательной деятельности.

Спортсмен в соревновании принимает решение, строящееся на размышлении – анализе собственного психического и физического состояния для выбора предполагаемого ответного действия соперника (или партнера). Разведав особенности действий противника, спортсмен на основании своего представления о его предполагаемых реакциях составляет собственный план. При этом во всех своих тактических рассуждениях спортсмен воспроизводит рассуждения противника (партнера по команде). Деятельность спортсмена в поединке определяется его представлением, мысленным воспроизведением моделирования основных положений предполагаемого поведения противника и своего. В спортивных играх и единоборствах моделирование соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях и стартах приобретает решающее значение.

1.2 Особенности подготовки юных спортсменов в условиях дополнительного образования

Процесс подготовки спортсменов условно можно разделить на обучение и тренировку, хотя это единый и неразрывный педагогический процесс [23, с.94].

Действительно, обучая, мы тренируем, а, тренируя, обучаем. Но следует помнить, что обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение в спорте – это начальный этап овладения определённой системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения – освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка – это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки – совершенствование технических приёмов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств [12, с.73].

Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремлённость, инициативность, решительность, смелость, волю, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений – словом, формированию мировоззрения. При этом важнейшая составляющая данного процесса – сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмена происходит спортивное совершенствование.

Спортивное совершенствование – это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счёт максимального развития психических качеств, физических способностей и формирование положительных свойств личности спортсмена [5, с.42].

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования:

- повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление и т. п.);

- активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);

- развивать способность стимулировать волевые усилия;

- формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;

- воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;

- разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;

- планомерно использовать средства контроля и учёта текущих результатов; [7, с.34]

Данные психологические требования к спортивному совершенству являются обязательными, что определяется особенностями спортивной деятельности человека.

Давно установленным фактом является то, что результат выступления спортсмена в соревнованиях определяется не только высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью. Чтобы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того вскрыть резервные возможности, спортсмена необходимо психологически готовить к напряжённым условиям конкретной деятельности. Без такой подготовки всё, что было накоплено в течение месяцев тренировок, может быть растеряно в считанные минуты

перед стартом. То, что психика, сознание человека, личности в целом не только проявляется, но и формируется в процессе деятельности, в доказательстве не нуждается. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки, является участие в соревнованиях. Но каждое соревнование - это разрядка накопленного нервно-психического потенциала. Один из путей решения этой противоречивой дилеммы - подготовка участием в соревновательной деятельности - должен быть дополнен особым обучением, особой подготовкой к участию в этой деятельности, психологической подготовкой.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в спортивной борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебной литературе по спортивной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

1. Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на боевые искусства, единоборства и спортивную борьбу ради образовательного компонента [27, с.83], то начинать обучение с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как неизбежному мероприятию, компенсирующему школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы, так как это имеет место в программах по спортивной борьбе [30, с.52]

2. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы [17, с.94], поскольку упражнения СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

3. Обучение на этапе начальной подготовки должно, на наш взгляд, начинаться, в первую очередь, с развития координационных способностей. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца. В связи с анатомическим ростом детей в процессе обучения, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время учиться технике приемов, вплоть до 17-18 лет (если не больше).

Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и ритмо-темповые структуры приемов борьбы [5, с.14].

4. Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка[9, с.52]

5. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка[33, с.16].

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что из всех перечисленных видов спортивных упражнений и видов спорта, наиболее сложной во всех соотношениях, является спортивная борьба, а в ней - наиболее ответственным, первоочередным и постоянно действующим видом подготовки является технико-тактическая подготовка.

1.3 Психологическая подготовка юных борцов к соревновательной деятельности

Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование это и разрядка накопленного психического потенциала, и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях - это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства.

Психологическая подготовка – это процесс применения в практике средств и методов, которые направлены на формирование психологической готовности спортсмена [29, с.223].

Основные вопросы психологической подготовки:

- изучение личности спортсмена – его характера, темперамента, личностной направленности, интересов, уровня подготовки и т.д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств восстановления после тяжелой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

Общая психологическая подготовка может помочь: [12, с.41]

- 1) в воспитании моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;

2) в развитии психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие, качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить такие черты личности и психического качества, которые необходимы спортсмену для достижения максимального роста спортивного совершенства, психологической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

В настоящее время психологическая подготовка рассматривается двояко:

– как особый вид подготовки спортсмена (наряду с физической, технической, тактической), система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [8, с.204];

– обретение системного качества психики, в котором целеполагающим началом служит познавательно-оценочное отношение спортсмена ко всем видам проделанной работы (в т.ч. физической, технической, тактической) с позиции их значимости для спортивного результата [25, с.20].

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию. Готовность спортсмена следует понимать, как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность.

Основная задача психологической подготовки к конкретным

соревнованиям заключается в создании у спортсмена состояния психологической готовности к успешному выступлению в соревнованиях, и достигнуть сохранения стабильности психики в ходе спортивной борьбы.

В процессе спортивной деятельности юный спортсмен должен воспитывать в себе дисциплинированность, самостоятельность, стойкость, настойчивость, упорство и целеустремленность [6, с.21].

Юные спортсмены могут сильно переживать поражения, это не должно постоянно критиковаться, порицания, унижения достоинства спортсменов, особенно если недостатки тесно связаны именно с волевой подготовкой. В замечания тренера должны включаться и критика, и одобрение каких-либо действий, преподаватель должен направить ученика на путь их исправления и возможность наверстать упущенное [18, с.42].

В работе по воспитанию и самовоспитанию личности юных борцов большое значение должно уделяться совершенствованию таких качеств, как смелость и решительность. На начальном этапе построения спортивного коллектива, в процессе учебно-тренировочных занятий нужно ставить такие задачи, которые способствуют проявлению волевых качеств таких как: смелость и решительность, и исключать отдельные реакции в поведении отмеченные отрицательным характером [35, с.63].

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.[12, с.135]

Основные критерии спортивного характера:

1. стабильность выступлений на соревнованиях;
2. улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

3. более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочным периодом;

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

1. спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

2. уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

3. боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.[12, с.136]

Таким образом, процесс конкретизации общего плана психологической подготовки можно представить в виде определенных этапов:

1) на первом этапе составляется единый общий план;

2) на втором – разрабатываются за счет корректировки общего плана три плана для подгрупп в зависимости от уровня подготовленности: слабые, сильные, средние спортсмены;

3) на третьем – формулируются индивидуальные планы психологической подготовки для каждого спортсмена учебной группы (согласно численному составу).

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности. Затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (с высокой или со средней оценкой). В заключение провести индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена).

В. В. Гожинсчитает, что целесообразно составить общий план

психологической подготовки, который отвечал бы всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта [13, с.94].

На основании рассмотренных теоретических рекомендаций можно сделать следующие выводы:

1. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов особенностей их двигательных действий, способов соревновательной борьбы и оценкой результатов поединков.

2. Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию.

3. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки. Организация психологической подготовки к соревнованиям в условиях дополнительного образования должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность, как соревновательной деятельности, так и физического развития, сохранения и укрепления здоровья юного спортсмена. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Выборка объекта и организация процесса исследования

Исследование проводилось в 3 этапа.

Общий объем выборки составил 24 спортсмена. Процесс апробации проходил с среднестатистической группы обучающихся объединения «Самбо» в возрасте от 13 до 17 лет по половозрастному составу, а результаты – в сравнении настоящего года и предыдущего года обучения.

Состояние здоровья всех участников исследования в процессе изучения было хорошим.

Материально-техническое обеспечение исследования:

- распечатанные опросники;
- карандаши для заполнения;
- компьютер для обработки собранного первичного материала.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап – теоретико-поисковый. Проведен теоретический анализ психологической литературы по проблемам психологической подготовки в соревновательной деятельности борцов, процедурам и методам оценки психологической подготовки, соревновательной деятельности; уточнена сущность и соотношение базовых понятий исследования: воля, эмоциональные состояния, эмоционально-волевая сфера спортсмена, соревновательная деятельность; определены структура и категориальный аппарат исследования.

Второй этап – эмпирический-практический.

Содержание этапа соответствовало выбранной схеме эмпирического исследования: сформирована выборка; подготовлено и проведено установочное исследование, посвященное изучению влияния психологической подготовки на соревновательную деятельность борцов.

Проведена психологическая подготовка по программе, приведенной в приложении Б.

Проведено контрольное исследование совокупности респондентов на предмет изменения норм правил и установок.

Третий этап – интерпретационный. Проведена математическая обработка полученных эмпирических данных, адекватная схеме исследования, обобщены и систематизированы результаты исследования.

2.2 Обоснование методического инструментария педагогического исследования

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: теоретические (аналитико-синтезирующий, теоретическое моделирование); эмпирические (измерение, наблюдение); методы обработки данных (количественный и качественный анализ); методы интерпретации.

Наблюдение за исследуемой группой осуществлялось в ходе проведения тренировочных мероприятий, педагогом, включенным в процесс тренировки, осуществлялся на базе программы приведенной в приложении Б к настоящей работе.

В качестве основных психодиагностических процедур в исследовании использовались:

– опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» (В.Э. Мильман)[34] (Приложение В),

– методика «Изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей» (Л.А. Рабинович) [27](Приложение Г),

– методика анализа предстартового психологического состояния (Приложение -Д)

Опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана использовался нами для выявления индивидуальных различий в психической соревновательной

надежности, компонентами которой являются соревновательная эмоциональная устойчивость, эмоциональная саморегуляция, эмоциональная мотивация [1].

Измерение эмоциональной устойчивости и её компонентов проводится с помощью 18 вопросов, на каждый из которых дано несколько вариантов ответов, с которыми испытуемый соглашается или не соглашается. Измерение эмоциональной устойчивости проводилось нами индивидуально в течение 10-13 минут.

Количественная оценка ответов производилась в соответствии с ключом и варьировалась от -2 до +2. Оценки подобраны в соответствии с симптоматическим значением и информативностью каждого ответа. Разброс значений для каждого параметра эмоциональной устойчивости составляет от -11 до +7 при среднем колеблющемся вокруг 0.

Методика «Изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей» Л.А. Рабиновича использовалась нами для получения индивидуальных оценок по трем доминирующим эмоциональным переживаниям – радость, гнев и страх. В анкету включено два типа вопросов. Вопросы, направленные на выявление самооценки по каждой из трех модальностей и вопросы, непосредственно диагностирующие качество эмоциональных переживаний в некоторых конкретных потенциально эмоциогенных ситуациях [27, с.92].

Испытуемому предлагалось ответить на 36 вопросов – по 12 вопросов, адресованных к каждой эмоциональной модальности. Ответы на вопросы заносились нами в специальную таблицу с учетом четырех типов ответов: безусловно, да; пожалуй, да; пожалуй, нет; безусловно, нет.

Количественная оценка ответов производилась следующим образом. После заполнения испытуемым таблицы ответов подсчитывалось общее количество баллов по каждой эмоциональной модальности. Каждый тип ответов имеет свою оценку: безусловно, да – 4 балла; пожалуй, да – 3 балла; пожалуй, нет – 1 балл; безусловно, нет – 0 баллов. В методике также есть 5

вопросов, которые являются «перевернутыми».

Максимально высокая величина оценки по каждой из эмоциональной модальности достигает 48 баллов, минимальная – 0 баллов.

Авторская методика анализа предстартового психологического состояния состоит из 10 вопросов:

Ответы А-2 балла; Б-1 балл; В-0 баллах;

От 0 до 5 – психическое состояние спортсмена оставляет желать лучшего. Присутствуют сомнения в себе, тренере и команде. Скорее всего, это обусловлено отсутствием формирования у спортсмена установки на соревновательную деятельность.

От 5 до 15 – хорошая психологическая подготовка, имеющая недочеты в виде боязни не оправдать надежды тренера и большим грузом ответственности на плечах. Это происходит из-за отсутствия частой соревновательной деятельности и некоторой закрытостью с тренером и командой.

От 15 до 20 – отличная психологическая подготовка и состояние спортсмена в соревновательный период. Это обусловлено непрерывным развитием и совершенствование мотивов соревновательной деятельности, а также благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса.

С помощью методов математической статистики определялись следующие параметры: – средняя арифметическая, σ – среднее квадратическое отклонение, m – ошибка средней арифметической, t – критерий Стьюдента, p – показатель достоверности.

Наблюдения за общим состоянием здоровья детей показали сохранения и укрепления здоровья, формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

3.1 Результаты исследования психологической готовности юных борцов к соревнованиям

В ходе проведения исследования, нами были получены следующие результаты диагностики (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты диагностики индивидуальных различий в психической соревновательной надежности борцов по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана [25, с.137]

Среднестатистическая группа	ЭУ	ЭСР	ЭМ
Группа 2022-2023 учебного года			
До проведения эксперимента	-3,14	-1,57	0,571
После эксперимента	-1,54	-0,66	0,84
Изменение, абс	1,6	0,91	0,269
Изменение, %	-50,96	-57,96	47,11
Группа 2021-2022 учебного года			
До проведения эксперимента	-3,01	-1,5	0,542
После эксперимента	-2,71	-1,32	0,622
Изменение, абс	0,3	0,18	0,08
Изменение, %	-9,97	-12,00	14,76

В ходе проведения исследования было выявлено, что до проведения психологической работы у спортсменов борцов конкретные проявления эмоциональной устойчивости (ЭУ) уходят в отрицательную группу (значения варьируются от -3,14 в экспериментальной группе до -3,01 в контрольной), что говорит о наличии у них интенсивных эмоциональных реакций, больших перепадов в эмоциональном фоне, наличии эмоционального управления спортивными действиями в противоречии с трезвым расчетом, нерациональных тратах энергии.

После проведения программы предстартовой психологической

подготовки результаты группы 2022-2023 учебного года улучшились на 1,6 единиц, что составляет прирост около 51% от базовых значений.

Динамика группы 2021-2022 учебный год демонстрирует улучшение этого показателя на 10% от базовых значений

Соревновательная эмоциональная саморегуляция (ЭСР) представлена в двух группах примерно на одинаковом уровне, что проявляется в недостаточном умении настраивать себя и управлять своими эмоциями, четко планировать свои действия, точно следовать намеченному плану, отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться.

После апробации форм и методов работы, обеспечивающих совершенствование психологической подготовки юных борцов к соревновательной деятельности, были получены следующие результаты:

Улучшение показателя эмоциональной саморегуляции, составило в группе 2022-2023 учебный год 58%, в группе 2021-2022 учебный год этот показатель вырос на 12%

Анализ показателя соревновательной эмоциональной мотивации (СМ) до проведения процесса апробации, показывает, что у спортсменов обеих групп хорошее, среднее осознание целей и задач, (0,571 в группе 2022-2023 учебный год и 0,542 в группе 2021-2022 учебный год) что говорит о том, что у респондентов обеих групп в целом позитивное эмоциональное состояние перед соревнованиями.

В результате проведенной работы наблюдаются следующие изменения:

– Группа 2022-2023 учебный год продемонстрировала рост этого показателя на 47% что говорит о устойчиво хорошем предстартовом психологическом состоянии.

– Группа 2021-2022 учебный год так же продемонстрировала рост по этому показателю на 15%.

На основании полученных данных представим полученные результаты графически:

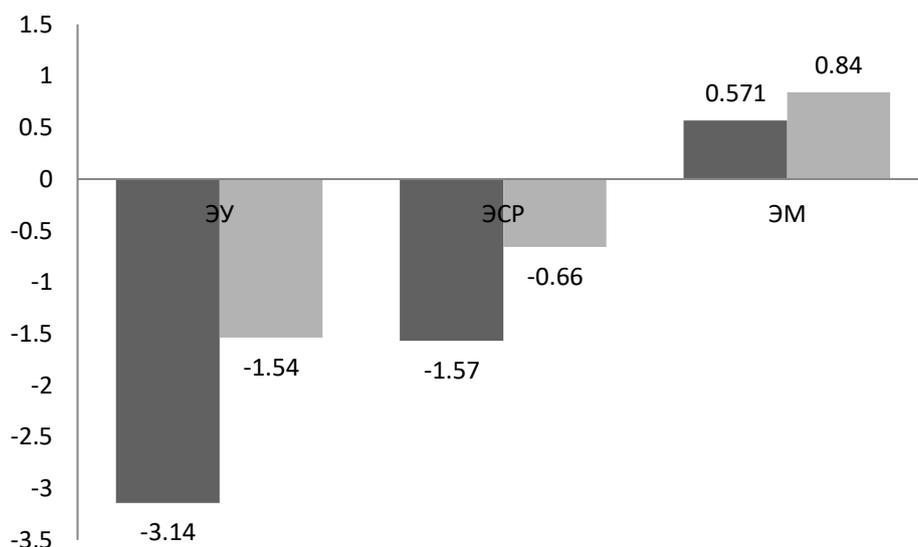


Рисунок 1 - Результаты исследования индивидуальных различий в психической соревновательной надежности борцов по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана (Группа 2022-2023 учебный год).

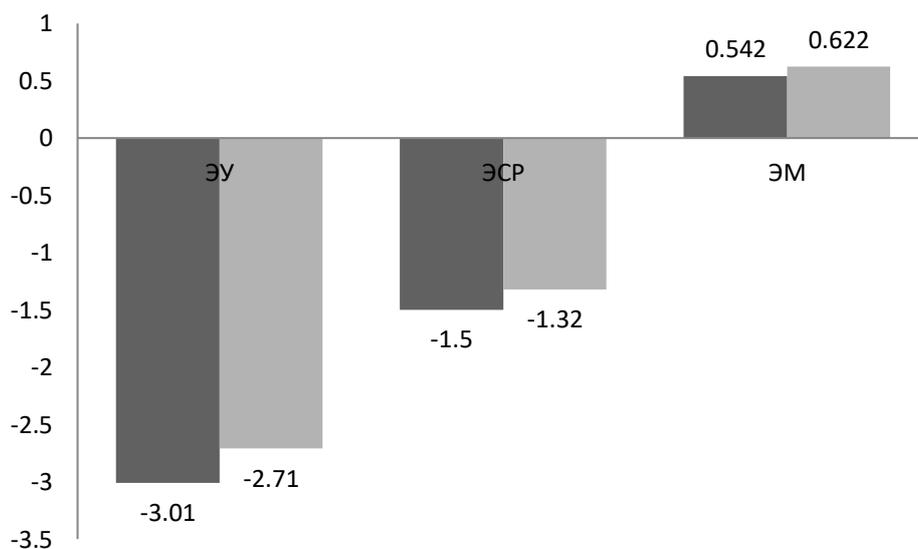


Рисунок 2 - Результаты исследования индивидуальных различий в психической соревновательной надежности борцов по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана (Группа 2021-2022 учебный год).

Продемонстрированные изменения отражают эффект от проведения работы педагога по совершенствованию предстартовой готовности спортсменов.

Для изучения качественных эмоциональных особенностей респондентов, нами была использована методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей вопросник Л.А. Рабиновича. С помощью данной методики мы определили индивидуальные оценки по трем устойчиво доминирующим эмоциональным переживаниям – радость, гнев и страх, появление которых не обязательно связано с чрезвычайными по степени эмоциогенными событиями, стимулами и ситуациями:

Таблица 3 - Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей борцов по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича.

Среднестатистическая группа	Радость	Гнев	Страх
Группа 2022-2023 учебного года			
До проведения эксперимента	34,14	27	18,86
После эксперимента	38,54	25,36	12,32
Изменение	4,4	-1,64	-6,54
%	12,89	-6,07	-34,68
Группа 2021-2022 учебного года			
До проведения эксперимента	32,35	26,13	18,98
После эксперимента	30,55	30,58	17,25
Изменение	-1,8	4,45	-1,73
%	-5,56	17,03	-9,11

У респондентов исследуемой совокупности устойчиво выражены такие эмоциональные переживания как радость (34,14 баллов у группы 2022-2023 учебного года и 32,35 у группы 2021-2022 учебного года) и гнев (27 баллов у группы 2022-2023 учебного года и 26,17 у группы 2021-2022 учебного года). Страх выражен в наименьшей степени (у группы 2022-2023 учебного года значение этого показателя составило 18,86 баллов у группы 2021-2022 учебного года он проявлен на 18,98 единиц).

Уверенность и личная значимость, приобретаемые в радости, дают борцам ощущение способности преодолеть трудности и наслаждаться жизнью. На психологическом уровне она может усиливать устойчивость к фрустрации и способствовать уверенности в себе и мужестве.

Расслабляющее влияние радости защищает человека от разрушительного воздействия постоянного поиска успеха. Она может тормозить действие, но она также может способствовать интуиции и творчеству.

В качестве защитной эмоциональной реакции у спортсменов выступает гнев, побуждающий их преодолевать противостоящие им силы, чтобы дать отпор сопернику или нанести ему вред, напасть, победить его. В соревновательной ситуации гнев помогает мобилизовать ресурсы спортсменов и преодолеть опасность или препятствие. Однако избыточный уровень гнева может порождать депрессию, нарушение отношений, изоляцию, тревогу, различные психосоматические симптомы, даже психозы.

По итогам проведенной работы можно отметить следующие изменения в группах:

1. В группе 2022-2023 учебного года показатель «Радость» вырос на 13%, что говорит о повышенных позитивных ожиданиях участников этой группы от предстоящих соревнований. В то же время у респондентов группы 2021-2022 учебного года значение этого показателя уменьшилось на 5.56% что говорит о некотором охлаждении к предстоящему турниру.

2. Показатели параметра «Гнев» у участников группы 2022-2023 учебного года несколько снизились (на 6%) это говорит о том, что спортсменам этой группы менее необходимо включать защитные механизмы психики при подготовке к соревнованиям. В то же время представители группы 2021-2022 учебного года продемонстрировали рост этого показателя на 17%, что говорит о снижении рациональных ожиданий от предстоящего турнира.

3. По показателю «Страх» были получены следующие данные: у участников группы 2022-2023 учебного года этот показатель значительно уменьшился, его падение составило 34% от первоначального уровня. У представителей группы 2021-2022 учебного года так же было отмечено снижение этого показателя, но значительно более скромное, он уменьшился на 9% от первоначального уровня.

Можно отметить важность психологической работы на примере замещения эмоционального состояния обучающихся. В ходе работы по программе психологической подготовки удалось значительно уменьшить страх спортсменов перед предстоящими соревнованиями и вселить в них уверенность в себе – о чем говорит рост показателей радости и спортивного гнева. В то же время удалось направить в нужное русло энергию роста спортивной злости, и вместо агрессивного механизма защиты психики от предстоящего возможного поражения, он трансформировался в положительный стимулирующий аспект подготовки к соревнованиям.

В группе 2021-2022 учебного года тоже произошло некоторое снижение уровня страха, но заместился он, в отличие от группы 2022-2023 учебного года – гневом и агрессивным настроем на соревновательный процесс.

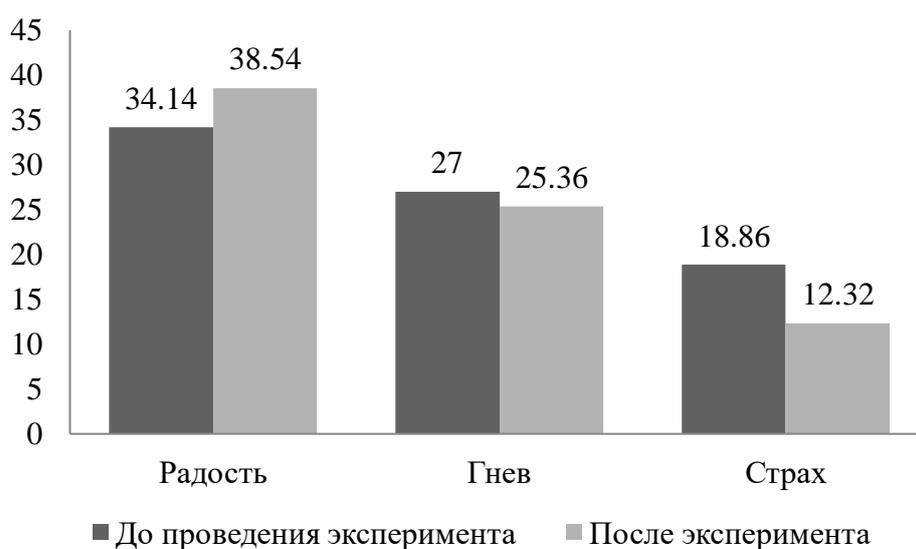


Рисунок 3 – Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей борцов по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича (Группа 2022-2023 учебного года).

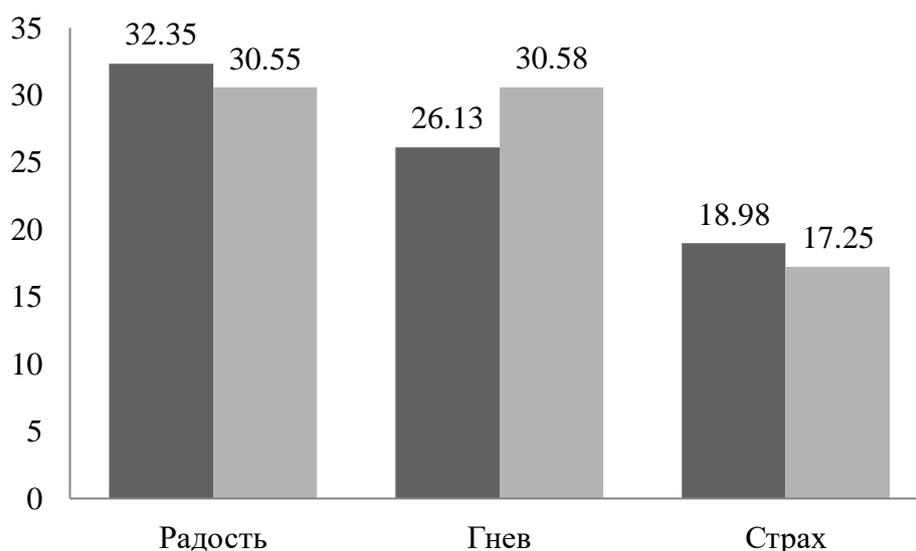


Рисунок 4 – Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей борцов по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича (Группа 2021-2022 учебный год)

Третьей тестовой методикой, использованной в ходе нашего исследования, был тест-опросник анализа уровня психологической подготовки к соревновательному процессу разработанный автором.

В ходе обработки полученных данных были выявлены следующие закономерности

Таблица 4 - Результаты тест-опросника анализа уровня психологической подготовки к соревновательному процессу

Среднестатистическая группа	Неудовлетворительная	Удовлетворительная	Хорошая	Средний балл
Группа 2022-2023 учебный год				
До проведения эксперимента	3	6	2	12,3
После эксперимента	0	4	8	15,7
Изменение	-3	-2	+6	27,64
Группа 2021-2022 учебный год				
До проведения эксперимента	3	5	3	12,6
После эксперимента	2	6	3	12,1
Изменение	-1	+1	0	2,38

По результатам обследования респондентов по предложенному тест-опроснику, можно сделать следующие выводы:

1. Группа 2022-2023 учебный год продемонстрировала значительный рост подготовленности и уверенности в своих силах в сравнении с контрольной группой. Рост среднего показателя по группе составил у экспериментальной группы 28%, в то время как участники группы 2021-2022 учебный год продемонстрировали рост среднего показателя всего на 2%

2. Все участники группы 2022-2023 учебный год продемонстрировали как минимум удовлетворительную готовность к предстоящим соревнованиям, в то время как состояние спортсменов группы 2021-2022 практически не изменилось.

Корреляционный анализ результатов исследования показал следующие взаимосвязи:

Наблюдается сильная обратная взаимосвязь показателей психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям и уровня их страха ($r = - 0,73$).

Наблюдается статистическая взаимосвязь уровня эмоциональной устойчивости и психологической готовности к соревнованиям ($r = 0,56$).

По итогам процесса апробации можно сделать следующие выводы:

1. После проведения программы предстартовой психологической подготовки результаты анализа эмоциональной устойчивости участников группы 2022-2023 учебного года улучшились на 1,6 единиц, что составляет прирост около 51% от базовых значений. Динамика группы 2021-2022 учебного года демонстрирует улучшение этого показателя на 10% от базовых значений.

2. Можно отметить важность психологической работы на примере замещения эмоционального состояния обучающихся. В ходе работы по программе психологической подготовки удалось значительно уменьшить страх спортсменов перед предстоящими соревнованиями и вселить в них уверенность в себе – о чем говорит рост показателей радости и спортивного

гнева. В то же время удалось направить в нужное русло энергию роста спортивной злости, и вместо агрессивного механизма защиты психики от предстоящего возможного поражения, он трансформировался в положительный стимулирующий аспект подготовки к соревнованиям.

3. Группа 2022-2023 учебного года продемонстрировала значительный рост подготовленности и уверенности в своих силах в сравнении с контрольной группой. Рост среднего показателя по группе составил у группы 2022-2023 учебного года 28%, в то время как участники группы 2021-2022 учебного года продемонстрировали рост среднего показателя всего на 2%.

4. Все участники группы 2022-2023 учебного года продемонстрировали как минимум удовлетворительную готовность к предстоящим соревнованиям, в то время как состояние спортсменов группы 2021-2022 учебного года практически не изменилось.

3.2 Методические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки юных борцов в условиях дополнительного образования

Одним из основных условий успехов в борьбе является развитие психологических качеств. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля борца - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Развитие воли зависит от качества педагогического процесса, воспитания и связанных с ними сознательности занимающихся, привычек, установившихся моральных норм, от работы борца над собой. Основным

условием, способствующим воспитанию воли, является мнение коллектива и тренера.

Задача тренера при развитии морально-волевых качеств борца состоит в том, чтобы обеспечить условия для их совершенствования, научить борца правильно выбирать цели и оценивать свои действия, поощрять правильные действия и поступки, обеспечить единое мнение коллектива секции и умение правильно оценивать действия членов коллектива.

Развитие настойчивости. Настойчивость борца выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря на затруднения, которые встречаются на пути. Сначала достижение поставленной цели не должно иметь значительных трудностей. Затем в результате успешных действий борец получает уверенность, которая стимулирует его на достижение более трудных целей. Здесь педагог должен помочь спортсмену правильно оценить свои силы, и если в результате первых успехов борец принимает невыполнимое решение, то педагог предупреждает его об этом. Если спортсмен в результате не смог преодолеть трудностей и не смог добиться решения поставленной задачи, то педагог помогает ему вскрыть причины и наметить путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Постепенно борец приучается преодолевать сначала небольшие затруднения, а затем, и более сложные. Настойчивость борца тесно связана с трудолюбием. Нужно отметить, что настойчивость развивается только тогда, когда борец имеет успех в достижении, поставленных целей.

Развитие выдержки. Выдержка борца выражается в его способности преодолевать различные чувства (страх, жажда, усталость, боль и др.), возникающие в результате воздействия 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» противнику. Спортсмен, не имеющий выдержки, может, поддавшись чувству «гнева», нарушить правила, допустить грубость и проиграть. Выдержка борца развивается, если он приучает себя преодолевать сначала свои чувства, 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. Это достигается путем разработки системы заданий в тренировке, постепенного повышения требований, предъявляемых к занимающимся. Уверенность борца в необходимости преодоления трудностей и подавлении определенных чувств способствует развитию выдержки.

Развитие смелости (решительности). Смелость, решительность борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умения, оценивая свои возможности, принимать правильное решение, и, приняв его, стараться выполнить. Борец вырабатывает у себя способность из различных мотивов, определяющих его деятельность, выбрать наиболее правильные. 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. Смелости борца базируется на решительности. Качество смелости тем выше, чем больше чувство опасности, которое нужно преодолеть борцу. Смелость воспитывается и развивается на выполнении различных действий, требующих подавления чувства страха, неуверенности. Эти чувства легче преодолеваются, если в группе имеется пример успешного выполнения другими занимающимися этих действий. Если первая попытка выполнения действия будет успешной и не повлечет за собой никаких неприятных ощущений, то следующие попытки будут выполняться смелее, и,

наоборот, если попытка будет неудачной и поведет к неприятным ощущениям, то борец будет стремиться избежать повторения. В последнем случае вместо смелости будет развиваться нерешительность. Успешное выступление борца в соревнованиях также развивает решительность, смелость. В последующих соревнованиях спортсмен будет еще более решительным и смелым. Если в соревнованиях или тренировке борец проигрывает большинство схваток, то его последующие выступления будут нерешительными. Таким образом, при воспитании качества решительности (смелости), нужно следить за тем, чтобы все или большинство действий, которые пытается выполнить борец, подкреплялись положительными раздражителями. В схватках выполнение приемов и неудача контратаки со стороны противника повышают смелость, решительность борца, и, наоборот, успех контратаки противника резко снижает решительность борца в применении данных приемов (особенно в схватках с этим противником). 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. Если борец выполняет действия, которые не доставляют ему удовольствия, но они необходимы для коллектива, то тренер и коллектив борцов должны найти обязательно какие-то меры поощрения, чтобы в следующий раз спортсмен решительнее выполнял нужную для коллектива работу. Следует учитывать, что меры поощрения должны быть такими, чтобы подавлять неприятные ощущения, которые получает борец перед или при выполнении работы.

Развитие самостоятельности и инициативности. 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, дерзании. Это очень 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. Самостоятельность и инициативность борца базируются на глубоких знаниях, которые помогают ему принимать правильные решения.

Эти качества развиваются с помощью сообщений о наиболее правильных, способах действий в различной обстановке (рассказ и показ) и при дальнейшем предоставлении возможности выполнить (проверить) их. При проведении схваток в тренировке и в соревнованиях борец должен привыкнуть, что он, чтобы выиграть, может надеяться только на себя, что никто ему не поможет и не подскажет. Это заставляет борца действовать самостоятельно. Если борец принимает неправильное решение - это значит, что у него нет достаточных знаний" по этому вопросу. Задача педагога выяснить, что из изученного материала не усвоено занимающимся (наблюдения тренера за действиями борца позволяют сделать это), и в дальнейшем объяснить, почему его действия были неудачными. Получив определенные знания на занятиях, борец может действовать не только так, как показывал педагог, а и по-своему, успешно решая задачу. Так, иногда при разучивании приема спортсмен «находит» свой (новый) вариант проведения данного приема. Такую инициативу следует всемерно поддерживать и поощрять. Поощрение выражается в том, что педагог предлагает борцу показать «изобретенный» прием всем занимающимся и одобряет его деятельность. Это повышает инициативность не только «изобретателя», но и других спортсменов.

Самостоятельность и инициативность борца должны развиваться постепенно, по мере накопления у занимающихся достаточных знаний. Развивая самостоятельность занимающихся, педагог должен стремиться к тому, чтобы борец уже на первых занятиях мог сам попробовать выполнять какие-то простые действия. Постепенно самостоятельность должна развиваться до такой степени, что борец может сам правильно решать все задачи, возникающие в тренировке и соревнованиях. Когда спортсмен принимает самостоятельное решение, у него обычно происходит борьба

различных мотивов. Причем эта борьба не заканчивается в большинстве случаев моментом принятия решения, а может продолжаться и в процессе выполнения его, особенно если при выполнении встречаются какие-либо трудности. Так, например, решение «сгнать вес» к определенному соревнованию складывается в результате борьбы различных мотивов. После того, как борец принимает решение и приступает к «сгонке веса», чувство жажды увеличивается и подкрепляет мотивы против. Если у спортсмена нет высокоразвитых качеств выдержки и настойчивости, то он может переменить решение. Настойчивый и выдержанный борец сгонит вес, но если он не добьется победы в соревнованиях, то в дальнейшем не сможет быть таким настойчивым (если не будет поощрен каким-то другим способом).

Внедрение и апробация программы предстартовой психологической подготовки юных борцов к соревнованиям позволили сделать следующие выводы:

1. Результаты анализа эмоциональной устойчивости участников группы 2022-2023 учебного года улучшились на 1,6 единиц, что составляет прирост около 51% от базовых значений. Динамика группы 2021-2022 учебного года демонстрирует улучшение этого показателя на 10% от базовых значений.

2. Следует отметить важность психологической работы на примере замещения эмоционального состояния обучающихся. В ходе работы по программе психологической подготовки удалось значительно уменьшить страх спортсменов перед предстоящими соревнованиями и вселить в них уверенность в себе – о чем говорит рост показателей радости и спортивного гнева. В то же время удалось направить в нужное русло энергию роста спортивной злости, и вместо агрессивного механизма защиты психики от предстоящего возможного поражения, он трансформировался в положительный стимулирующий аспект подготовки к соревнованиям.

3. Группа 2022-2023 учебного года продемонстрировала значительный рост подготовленности и уверенности в своих силах в сравнении с группой 2021-2022 учебный год. Рост среднего показателя по группе составил у

группы 2022-2023 учебный год 28%, в то время как участники группы 2021-2022 учебный год продемонстрировали рост среднего показателя всего на 2%

4. Все участники группы 2022-2023 учебного года продемонстрировали как минимум удовлетворительную готовность к предстоящим соревнованиям, в то время как состояние спортсменов группы 2021-2022 учебного года практически не изменилось.

В заключение можно отметить, что психологическое становление спортсмена происходит в процессе занятий и соревнований и в быту. Правильное построение занятий, соревнований и режима, соответствующая требовательность со стороны тренеров, судей и коллектива секции, выражающаяся в том, что они поощряют правильные действия и наказывают или осуждают неправильные, позволяют достигать высоких спортивных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов особенностей их двигательных действий, способов соревновательной борьбы и оценкой результатов поединков. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности. Анализ теоретических источников показал, что современные программы психологической подготовки отличаются схематичностью и недостаточно конкретизированы. Непосредственная методическая разработка программы психологической подготовки ложится на плечи педагога.

2. Внедрение и апробация предложенной программы психологической подготовки проводилось в 3 этапа. Общий объем выборки составил 24 спортсмена. Процесс апробации проходил с среднестатистической группы обучающихся объединения «Самбо» в возрасте от 13 до 17 лет по половозрастному составу, а результаты – в сравнении настоящего года и предыдущего года обучения.

Состояние здоровья всех участников исследования в процессе изучения было хорошим.

В качестве основных психодиагностических процедур в исследовании использовались:

- опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» (В.Э. Мильман) [34] (Приложение В);
- методика «Изучения качественных-модальных эмоциональных

особенностей» (Л.А. Рабинович) [27] (Приложение Г);

– методика анализа предстартового психологического состояния (Приложение Д).

3. После внедрения и пробации программы психологической подготовки результаты анализа эмоциональной устойчивости участников группы 2022-2023 учебный год улучшились на 1,6 единиц, что составляет прирост около 51% от базового значения. Динамика группы 2021-2022 учебный год демонстрирует улучшение этого показателя на 10% от базовых значений. В ходе работы по программе психологической подготовки удалось значительно уменьшить страх спортсменов перед предстоящими соревнованиями и вселить в них уверенность в себе – о чем говорит рост показателей радости и спортивного гнева. В то же время удалось направить в нужное русло энергию роста спортивной злости, и вместо агрессивного механизма защиты психики от предстоящего возможного поражения, он трансформировался в положительный стимулирующий аспект подготовки к соревнованиям. Группа 2022-2023 учебный год продемонстрировала значительный рост подготовленности и уверенности в своих силах в сравнении с группой 2021-2022 учебный год. Рост среднего показателя по группе составил у группы 2022-2023 учебный год 28%, в то время как участники группы 2021-2022 учебный год продемонстрировали рост среднего показателя всего на 2%.

4. Все участники группы 2022-2023 учебный год продемонстрировали как минимум удовлетворительную готовность к предстоящим соревнованиям, в то время как состояние спортсменов группы 2021-2022 учебный год практически не изменилось. Полученные результаты говорят нам о том, психологическая подготовка по предлагаемой программе способна значительно улучшить психологическую готовность спортсменов перед соревнованиями и купировать нежелательные эмоции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – 4-е изд. – М.: Академический проект, 2003. – 537с.
2. Агафонов, Э. В. Борьба самбо: учебное пособие – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998.-351 с.
3. Агафонов, Э.В., Мешалкин, О.Г. Техника борьбы, Красноярск, 2012.-600 с.
4. Акопян, А.О. Анализ – синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, 2010.- 21-31с.
5. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций Одесса: Студия «Негоциант», 2004. — 127 с.
6. Алексеев, А. В. Себя преодолеть /А.В. Алексеев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
7. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. - Омск, 1997. - 86 с.
8. Бабушкин, Г.Д. Психология физической культуры и спорта - Омск, 2007.-34 – 42 с.
9. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Монография. - Омск, 2000. - 132 с.
10. Бобровский, А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Бобровский. - Омск, 2005. - 24 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, 2011.-176 с.
12. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 67-70.

13. Гожин В.В. Методики тестирования предстартовых состояний спортсмена как неотъемлемая составляющая профессиональных знаний и умений будущих тренеров / Гожин В.В., Деменьтев В.Л., Сизяев С.В. // Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы всерос. науч. конф. / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.. 2006. – 266 с.

14. Греко-римская борьба: Примерная программа спорт. Подготовки для ДЮСШ и ДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.

15. Греко-римская борьба: Учебник / Под.общ. ред. Семенова А.Г. и Прохоровой М.В. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.

16. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 272 с.

17. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Греко-римская борьба. Учебник, 2004. – 184 с.

18. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

19. Клименко, А. И. Регуляция психических функций в единоборствах/ Клименко А. И. // Физическое воспитание студентов.-2010.-№3- 31 с.

20. Ли Ю.П. Оптимизация тренировочного процесса ветеранов спорта // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2005. – 148 с.

21. Морган У.П., Эликсон К.А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // <http://www.voppsy.ru/issues/1990/903/903155.htm>

22. Начинская С.В. Спортивная методология: Учеб.пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». 2005. – 240 с.

23. Общая и спортивная психология /Под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2004. – 416с.

24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель». Науч. - попул. Изд.: М., 2003. – 862 с.
25. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. Изд-е 4е., доп. и переработ. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2003. – 578 с.
26. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.-89 с.
27. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. - СПб: Питер, 2002. - 284 с.
28. Психология спорта высших достижений / Под.ред. А.В. Родионова. - М., 1979. - 142 с.
29. Психология физического воспитания и спорта /Под ред. Т. Т. Джамгарова. - М.: Наука 1979. - 345 с.
30. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнования в спорте. - М., 1969.- 189 с.
31. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – М.: Гуманит., Изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 427 с.
32. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983. - 345 с.
33. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов/ А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов //Спортивный психолог. - 2004. - № 2. - С. 12-20.
34. Романов В.В., Петров А.Б. Педагогическое тестирование, как составляющая системы отбора на этапе углубленной тренировки // Исследование молодых ученых в практике единоборств: Матер. VI международной конф., посвященной памяти профессора Чумакова Евгения Михайловича. – М., 2006. – 176 с.
35. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки. Учеб.пособие для препод. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

36. Фисунов, А. В. Анализ различных систем оценки показателей соревновательной деятельности в игровых видах спорта [Текст] / А. В. Фисунов // Проблемы современной науки и образования. — 2014. — № 3 (21). — С. 113–118.

37. Фролов, В.В. Педагогические средства и методы совершенствования надежности высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук/ В.В. Фролов. - М., 2002.-24 с.

38. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003. - 5 с.

39. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 718 с.

40. Этапы психологической подготовки // <http://fight-history.ru/articles/170-yetapy-psixologicheskoy-podgotovki.html>

Приложение Б

Программа психологической подготовки спортсменов перед соревнованиями

Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию).

Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию.

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения
1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка. моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки
3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и входе него	1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных	Комплекс специальных восстановительных мероприятий

		внутренних состоянии, сохранения нервно-психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования	
4	Восстановление психического состояния после соревнования	1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий

Примечание: Приведенный примерный план может служить лишь основой для действий педагога в образовательной практике. Так как в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену общий план психологической подготовки к соревнованиям требует уточнения и конкретизации, важно, что план специальной подготовки следует составлять к каждому конкретному соревнованию отдельно.

Приложение В

Анкета психической надежности (В.Э. Мильман)

Инструкция

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в»), и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например, 4в, 6а и т.д.: старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?

- а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь,
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения, в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?

- а) да, б) иногда, в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

- а) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

- а) да, б) не могу сказать определенно, в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) да, б) бывают колебания, в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

- а) да, б) бывают колебания, в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

- а) да, б) иногда, в) нет.

8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?

а) да, б) иногда, в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

а) да, б) не всегда, в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

а) да, б) не всегда, в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

а) да, сильно расстраивают, б) быстро забываются, в) не придаю большого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

а) при строгом сознательном контроле своих действий, б) при автоматическом выполнении, в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

а) да, б) иногда, в) практически не бывает.

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

а) да, б) иногда, в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований, б) накануне соревнований, в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да, б) нет, в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).

а) нет не провожу, б) стараюсь успокоиться, снять напряжение, в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном, г) сосредоточиваюсь на

предстоящем выступлении, д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус, е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость, з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления, и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

а) нет, б) обычно не испытываю в этом необходимости, в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет, б) не всегда, в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет, б) обычно не чувствую в этом необходимости, в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ, б) этой проблемы передо мной не возникало, в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — трудный экзамен, б) соревнование - это праздник, в) и то и другое.

С ключом для интерпретации ответов по шкале психической надежности можно познакомиться с помощью таблицы.

Таблица В 1 – Компоненты психической активности

№ п/п	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (само регуляция)			М-Э (мотивационно- энергетический компонент)			С-П (стабильность- помехоустойчивость)		
	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

Бланк ответов

№	А	Б	В	№	А	Б	В
1.				2.			
3.				4.			
5.				6.			
7.				8.			
9.				10.			
11.				12.			
13.				14.			
15.				16.			
17.				18.			
19.				20.			
21.				22.			

Приложение Г

Четырехмодальностный эмоциональный опросник (Л. А. Рабинович)
Инструкция.

Перед Вами вопросник и бланк, на котором предусмотрено 4 варианта ответов на указанные вопросы. Ваша задача – ответить на каждый из вопросов. Это делается таким образом: Вы читаете вопрос, выбираете один из 4 предложенных вариантов ответа («безусловно да» «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «безусловно нет»), отражающий Ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей графе в листке для ответов. Отвечая на вопрос, каждый раз проверяйте, чтобы номер вопроса совпадал с таким же номером в листке для ответов.

Поскольку в разные периоды жизни Вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, при ответе исходите из того, что характерно для Вас сейчас, в настоящее время.

Дальше Вы так же поступаете со всеми остальными вопросами, всякий раз, тщательно обдумывая, какой из 4 вариантов ответа Вам больше всего подходит.

Основное условие нашего эксперимента – Ваша добросовестность и искренность. Если Вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз. Итак, начинайте работу!

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?
2. Часто ли у Вас портится настроение, находит уныние, хандра?
3. Можно ли сказать, что Ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?
4. Страшно ли бывает Вам идти по темной, пустынной улице?
5. Страшно ли Вам смотреть вниз с большой высоты?
6. Часто ли Вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?

7. Если над Вами зло подшутили, привело бы это Вас в состояние гнева?
8. Овладевает ли Вами негодование, если не выполняются Ваши требования?
9. Легко ли Вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
10. Можно ли о Вас сказать, что Вы не верите в свои силы?
11. Считаете ли Вы, что Ваши жизненные обстоятельства дают Вам много поводов для негодования, возмущения?
12. Вызывают ли у Вас страх страшные сцены в кинофильмах?
13. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
14. Можно ли сказать, что у Вас преобладает радостное мироощущение?
15. Можно ли назвать Вас несмелым человеком?
16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у Вас раздражение?
17. Испытываете ли Вы боязнь, когда Вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?
18. Бываете ли Вы активным участником веселья в компаниях?
19. Вас легко рассердить?
20. Можно ли сказать о Вас, что Вы человек печальный?
21. Можно ли о Вас сказать, что у Вас преобладает грустное и унылое настроение?
22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
23. Бойтесь ли Вы темноты в незнакомой обстановке?
24. Считаете ли Вы себя веселым человеком?
25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?
26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в тоннеле?
27. Часто ли неудачи приводят Вас в отчаяние?
28. Можете ли Вы сказать про себя, что Вы по своей натуре оптимист?
29. Вызывают ли у Вас чувство тоски книги с плохим концом?

30. Боитесь ли Вы выходить на сцену, трибуну?
31. Вы неуступчивы?
32. Вами овладевает злость, если Вы очень торопитесь, а Вам помешали?
33. Когда на Вас кричат, вам хочется ответить тем же?
34. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?
35. Если Вы терпите поражение в споре, овладевают ли Вами раздражение и злость?
36. Испытываете ли Вы радость, когда находите решение важной для Вас задачи?
37. Можете ли Вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?
38. Кажется ли Вам будущее бесперспективным и мрачным?
39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у Вас чувство подавленности?
40. Любите ли Вы веселое оживление и суету вокруг себя?
41. Легко ли Вы ощущаете чувство потери чего-то?
42. Овладевает ли Вами раздражение, если, как Вам кажется, Вас не понимает близкий человек?
43. Обычно по утрам у Вас бодрое и радостное настроение?
44. Овладевает ли Вами гнев так сильно, что Вы долго не можете успокоиться?
45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
46. Бывает ли у Вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

Ключ.

Радость. «Да» – номера вопросов: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 37, 40, 43.

Гнев. «Да» – номера вопросов: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.

Страх. «Да» – номера вопросов: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46.

Печаль. «Да» – номера вопросов: 2, 6, 10, 20, 21, 25, 27, 29, 37, 38, 39, 41.

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» – 4, «, пожалуй, да» – 3, «, пожалуй, нет» – 1, «безусловно нет» – 0.

Бланк для ответов:

№	Безусловно, Да.	Пожалуй, Да.	Пожалуй, Нет.	Безусловно, Нет.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

Приложение Д

Тест-опросник: «Психологическое состояние спортсменов в соревновательный период»

Вопросы:

1) В основном вы чувствуете предстартовое волнение на соревнованиях
из-за:

- А) значимости и уровня соревнований
- Б) уровня собственной физической подготовки
- В) наличия сильных конкурентов

2) Перед боем вы испытываете эмоциональное состояние схожее с:

- А) состоянием боевой готовности
- Б) предстартовой лихорадкой
- В) предстартовой апатией

3) Победив на соревнованиях высокого уровня, у вас преобладает
чувство:

- А) радости
- Б) усталости
- В) нейтральное

4) До конца поединка остается 30 секунд, вы проигрываете в счете,
ваши действия:

- А) буду активно стараться заработать баллы и победить
- Б) буду делать все так же
- В) опущу руки

5) После проигранного боя вы думаете о том, что:

- А) недостаточно подготовились к соревнованиям
- Б) подвели тренера и команду
- В) сделали все возможное

6) Выходя на поединок, вы больше всего надеетесь на:

- А) свою физическую и моральную подготовку
- Б) свой спортивный опыт и мастерство

- В) недостаточную подготовку спортсмена
- 7) Получив незначительную травму во время поединка вы:
- А) будите терпеть и доведете поединок до конца в прежней манере
- Б) будите работать с осторожностью, чтобы не усугубить травму
- В) снимитесь с боя
- 8) При возвращении домой после проигранных соревнованиях, к которым вы долго и упорно готовились вы:
- А) сделаете работу над ошибками и продолжите усердные тренировки
- Б) возьмете, перерыв в тренировках
- В) прекращу тренироваться
- 9) Проиграв неоднозначный бой, вы будите винить:
- А) себя
- Б) судью
- В) тренера и команду
- 10) Поддержка команды во время соревновательного периода для меня:
- А) очень важна, придает мне сил и уверенности
- Б) не имеет никакого значения
- В) отвлекает меня

Бланк ответов

№	А.	Б.	В.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Результаты:

Ответы А-2 балла; Б-1 балл; В-0 баллы;

От 0 до 5 - Психическое состояние спортсмена оставляет желать лучшего. Присутствуют сомнения в себе, тренере и команде. Скорее всего, это обусловлено отсутствием формирования у спортсмена установки на соревновательную деятельность.

От 5 до 15 - Хорошая психологическая подготовка, имеющая недочеты в виде боязни не оправдать надежды тренера и большим грузом ответственности на плечах. Это происходит из-за отсутствия частой соревновательной деятельности и некоторой закрытостью с тренером и командой.

От 15 до 20 - Отличная психологическая подготовка и состояние спортсмена в соревновательный период. Это обусловлено непрерывным развитием и совершенствование мотивов соревновательной деятельности, а также благоприятные отношения к различным сторонам тренировочного процесса.