

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**АЛЕКСЕЕВА ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема «Совершенствование волевых качеств девушек в вольной борьбе»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

14.05.18

(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

11.05.18

(дата, подпись)

Дата защиты

26.06.18

Обучающийся Алексеева Ю.В.

(фамилия, инициалы)

10.05.18

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
<b>Глава 1. ПСИХОЛОГИЯ И СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ</b>	<b>5</b>
1.1. Психология и современный спорт, особенности психологии поведения спортсмена	6
1.2. Волевые качества спортсмена	15
1.3. Психологическая характеристика отношения к развитию физических качеств	17
1.4. Отношение к победам	20
1.5. Отношение к поражениям	24
1.6. Педагогические и психологические основы тренерской деятельности	27
1.7. Стрессовые ситуации в жизни и в спорте у спортсменов	30
1.8. Общения убеждением партнеров (спортсменов)	34
Заключение по первой главе	36
<b>Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1 Организация исследования	40
2.2 Методы исследования	40
<b>Глава 3. СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
3.1 Психологическое поведение спортсмена на тренировках и соревнованиях (на основе анкетирование)	42
3.2 Выявление психологической подготовки в вольной борьбе (наблюдение)	52
3.3 Совершенствование положительного психологического настроения в женской борьбе во время тренировки (педагогический эксперимент)	60
Заключение по третьей главе	64
ВЫВОДЫ	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	69

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки, однако, психология является одним из важнейших составляющих в любой деятельности человека. При спортивной тренировке важно достижение результата в избранном виде спорта. Для достижения спортивного результата необходимо приложить значительные усилия в проявлении настойчивости, терпения, и необходимую волю к победе. Эти качества характера зависят от психологии человека.

Любому человеку для достижения успехов нужно обладать психологией победителя и иметь характер бойца. Без этого не достичь успеха. В спорте эти качества особенно важны. Психология спорта, важна для всех занимающихся спортом и для тех, кто воспринимает саму жизнь, как постоянное соперничество, как борьбу, в которой важно добиться успеха, победить.

Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса, или как деятельности требует исследования ее как реальной действительности, часто существующей самостоятельно, без участия выделения как объекта воздействия тренера, ни психолога и даже спортсмена [71].

Учитывая важность всего, что сказано выше, мы избрали тему выпускной квалификационной работы «Совершенствование волевых качеств девушек в вольной борьбе».

**Объект исследования.** Процесс психологической подготовки борцов-девушек в вольной борьбе.

**Предмет исследования.** Методы тренировки волевых качеств, применяемые в тренировочном и соревновательном процессе у девушек в вольной борьбе.

**Цель исследования.** Совершенствование психологической подготовки спортсменов-девушек в вольной борьбе к соревнованиям.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что если:

а) выявить на основе анализа литературных источников по проблеме психологической подготовки спортсменов методы психологического воздействия;

б) провести опрос специалистов на предмет их отношения к психологической подготовке спортсменов;

в) изучить (провести наблюдения) по реализации психологической подготовки тренерами в тренировках;

г) подобрать и экспериментально проверить эффективность методов совершенствования волевых качеств, спортсменок.

Результативность выступления девушек по спортивной борьбе в соревнованиях возрастет.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать литературные источники по проблеме психологической подготовке спортсменов.

2. Провести анкетное исследование отношения респондентов к психологической подготовке спортсменов.

3. Провести наблюдение за тренировочным процессом, проводимыми штатными тренерами.

**Научная новизна.** Впервые в тренировочный процесс включили методы убеждения направлены на волевые качества спортсменов в спортивной борьбе.

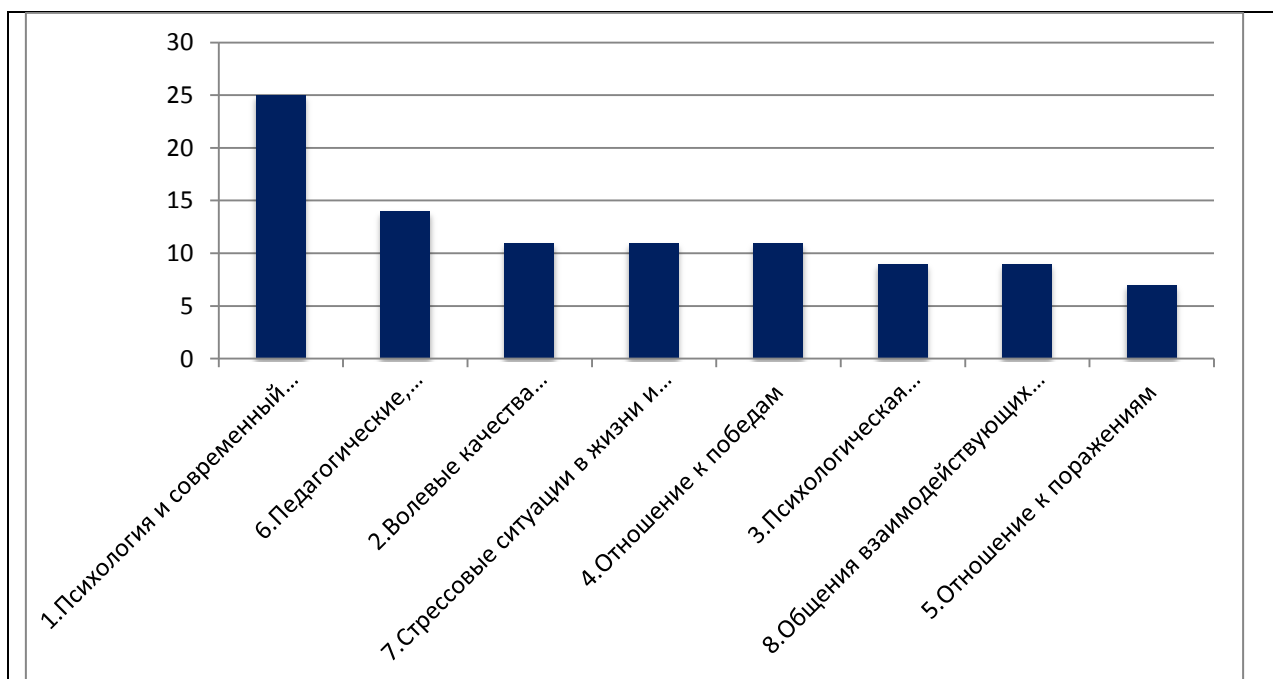
**Практическая значимость.** Как показал педагогический эксперимент, регулярное практическое применение методов убеждение на каждой тренировке уверенности и победу перед поединком дает эффективные результаты.

## ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ И СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ

По теме «Психология и современный спорт» мы обнаружили 74 литературных источников, распределенных по последующим разделам:

1. Психология и современный спорт. Особенности психологии поведения спортсмена;
2. Волевые качества спортсмена;
3. Психологическая характеристика отношения к развитию физических качеств;
4. Отношение к победам;
5. Отношение к поражениям;
6. Педагогические, психологические основы тренерской деятельности;
7. Стрессовые ситуации в жизни и в спорте спортсмена;
8. Общения взаимодействующих партнеров (спортсменов).

По диаграмме мы видим, как распределились источники. Все литературные источники количественно распределились следующим образом.



**Рисунок 1** – Количественное распределение литературных источников по теме «Психология и современный спорт»

Из **Рисунка 1** видно, что количество обнаруженной литературы неравномерно. Самый большой количество литературы найдено по разделу «Психология и современный спорт», особенности психологии поведения спортсмена» – в этом разделе самое большое количество источников, почти самое интересное хранится здесь, как происходил современный спорт, поведения спортсменов это самый важный аспект в нашем спорте, особенно психологическом плане. (Итого 25).

Второе место занял пункт номер 6. Педагогические, психологические основы тренерской деятельности. Тренер это воспитатель, учитель который должен стать родным человеком для спортсмена и научить тому, что прошел сам, когда был сам спортсменом, и рассказать свои навыки и опыт. Главную роль тренер должен сыграть в психологическом настрое своего ученика и это играет главную роль более половина спортсменов. (Итого 14).

Третье место занял пункт номер 2. Волевые качества спортсмена. (Итого 11).

Четвертое место занял источник номер 4. Отношение к победам. 7. Стрессовые ситуации в жизни и в спорте спортсмена. (Итого 11).

Пятое место занял пункт номер 8. Общания взаимодействующих партнеров (спортсменов). 3. Психологическая характеристика отношения к развитию физических качеств. (Итого 9).

Шестое место занял пункт номер 5. Отношение к поражениям (Итого 7). Самое малое место занял этот пункт. Даже, если тут малое количество источников все равно есть интересные факты.

### **1.1. Психология и современный спорт, особенности психологии поведения спортсмена**

Наибольшее количество литературы мы обнаружили «Психология и современный спорт, особенности психологии поведения спортсмена».

С древнейших времен потребности в совместной жизни и жизнеобеспечении заставляли людей вступать в различные виды контактного

взаимодействия, учитывать в своих действиях, поведении особенности психики окружающих, а также и свои возможности [7].

В течение многих тысячелетий малопонятные психические явления начали обозначать общим понятием — душа. В этом смысле психологические знания и представления выступают неперенным спутником человеческого общества. Однако возникновение Учений о душе относится к VI в. до н.э. душа и тело составляли единое целое. При этом душа понималась как неподвластное от тела явление, способное управлять телом. Люди считали, что душа периодически покидает тело (например, во сне, в других состояниях) в транс, при отключении сознания и, если не возвращается в него, наступает смерть.

Платон создал учение об «идеях» как вечных и неизменных сущностях, образующих высший, лежащий по ту сторону природы незримый мир. Разумная часть души вселяется в брнное тело при рождении и оказывает влияние на формирование души человека в целом. По сути, Платон является родоначальником дуализма в психологии [7].

Сделал попытку Аристотель, чтобы вернуть психологическую мысль на естественно научную, биологическую почву. Ему принадлежит заслуга разработки таких проблем психологии, как ощущения, представления, активность психики, психический образ, основные ассоциации (связи по сходству, смежности и контрасту). Идеи Аристотеля заложили фундамент развития научной психологии. Постепенно в понимании души складывается представление не только о том, что человек способен воспринимать действительность, мыслить, совершать произвольные действия, но и о том, что это свойственно ему лично. Он в отличие от животных сам осознает и произвольно видоизменяет свои действия по своему пониманию и желанию. Зарождается понятие о сознании человека.

И.М.Сеченов делает сенсационное открытие центрального торможения (до этого физиологам был известен лишь процесс возбуждения). Возникает ряд проблем нейрофизиологии, связанных с отношением возбуждения и торможения. И.М.Сеченов стремится разобраться в механизме протекания

психического процесса. И он вновь обращается к проблеме рефлекса. И. М. Сеченов рассматривает любое психическое явление как процесс, имеющий свою структуру: начало, течение и конец. Начало процесса определяется внешними влияниями, и потому, по мнению Сеченова, внутреннее психическое детерминируется внешними воздействиями. Внешнее влияние превращается в чувствование [7].

Колмена Гриффита по праву считают отцом американской спортивной психологии. Психолог университета штата Иллинойс, работавший также в отделе образования и спорта, Гриффит создал первую лабораторию спортивной психологии, был одним из инициаторов создания школ тренеров в Америке. Опубликовал два классических труда: «Психологию спорта» и «Психологию тренерской деятельности». Провел серию исследований игроков чикагской бейсбольной команды, разработал психологический профиль такого легендарного игрока, как Диззи Дин и др. Вел переписку с тренером по футболу Кнутом Рокне о том, как лучше всего «настраивать» футболистов. Обменивался опытом с Редом Гренджем по проблемам психологии футболистов. К. Гриффит работал в относительной изоляции, однако его исследования, проводившиеся на высоком уровне, послужили отличной моделью для специалистов в области психологии спорта и физической культуры [60].

Франклин Генри посвятил себя изучению психологических аспектов спорта и освоения двигательных навыков, он сыграл важную роль в подготовке целой плеяды специалистов, которые впоследствии стали профессорами университетов и инициаторами системных программ исследований [41].

В период с 1939 по 1965 гг. такие ученые, как Уоррен Джонсон и Артур Слеттер - Хеммел, заложили фундамент для последующих исследований в области психологии спорта. Они способствовали также созданию учебной дисциплины «Наука о спорте и двигательной активности». Вместе с тем прикладные исследования в области психологии спорта были по-прежнему немногочисленными [60].

В науке психологии специалисты исследовали овладение двигательных



навыков, каким образом происходит усвоение двигательных навыков (не обязательно связанных с видами спорта, обратной связи и согласованности действий). Спортивные психологи изучали психологическое воздействие, волевые качества спортсменов (тревога, чувство собственного достоинства и др.) и личностные факторы на реализацию двигательных и спортивных навыков, а также влияние занятий спортом на эмоциональное развитие.

Современный спорт, особенно спорт высших достижений — это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований разного масштаба, но и это высокая эмоциональная напряженность. Спортсмен, проходя свой спортивный путь, попадает в сложные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в крайнем случае, успех в соревнованиях будет для него долгим или даже недоступным, как и в спорте, так и в жизни.

В последние десятилетия психические нагрузки в спорте явно увеличились, и некоторые спортсмены не могут себя побороть в связи со значительно возросшим уровнем спортивных результатов и обострившейся конкуренцией как на Олимпийских играх и чемпионатах мира, региональных и других важнейших международных и национальных чемпионатах (где психическая напряженность усиливается факторами престижности этих соревнований), для самого спортсмена, в коммерческом плане соревнованиях (где стремление спортсмена к победе) а, следовательно, и повышенные психические нагрузки, испытываемые им, в значительной степени обусловлены высокими призовыми суммами, устанавливаемыми организаторами для победителей и призеров и каждый раз, когда есть достойные призы, начинается конкуренция и давка спортсменов в психологическом, моральном плане.

Решение существующих в спорте взаимозависимых проблем психической подготовки заметно осложняется, когда речь идет о сильнейших и, выдающихся спортсменах, которые, как правило, являются людьми с особой организацией психики. Это следует учитывать тренерам и спортивным врачам, занимающимся подготовкой таких спортсменов, и организаторам спорта,

связанным с обеспечением подготовки и выступлений сильнейших спортсменов, команд, звезд спорта [5]. Возникают не менее сложные проблемы связаны с психологическими аспектами физического воспитания и физической культуры и спорта, где различные виды двигательной активности используются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности, организации гармоничного досуга, борьбы с вредными привычками и т.д. Здесь нет специфических сложных ситуаций, характерных для спорта высших достижений и связанных с конкурентной борьбой за победу в соревновании или за установление мирового рекорда.

Эффективность подготовки в учебных заведениях высококвалифицированных специалистов во многом зависит от того, имеют ли студенты в своем распоряжении современную качественно учебную и научно-методическую литературу, оборудование, тесты всевозможные, в том числе по психологии спорта и физической культуры.

Начало академического изучения спортивной психологии связывают с концом XIX — началом XX в. В 1891 г. немецкий врач Г. Кольб провел исследования гребцов во время гонок на 2000 м, выясняя особенности преодоления так называемой «мертвой точки». Время с начала XX в. и вплоть до Первой мировой войны оказалось крайне важным для развития спортивной психологии, ее структуры и, главное, отделения от других научных дисциплин. Не менее важным стало начало сотрудничества с теорией физической культуры и спорта. В этот период в общественной жизни развитых стран спорт и физическая культура приобрели все возрастающий статус. Физическое воспитание и физическая подготовка были приняты не только в армии, но и в школах (по крайней мере, для мальчиков и молодых людей). По всему миру создавались спортивные залы и клубы. Особенно хорошо была принята и быстро распространилась по всей Европе шведская спортивная система. Шведская система Пера Линга ориентировалась на применение в различных сферах деятельности: педагогической, военной, врачебной, эстетической, что делало ее прикладной и эффективной. Стремительное развитие спорта привело

к необходимости научного сопровождения спортивной деятельности. Это инициировало проведение I международного конгресса спортивных психологов, который состоялся в 1913 г. в швейцарском городе Лозанна. Прошедший в Лозанне конгресс во многом был организован по инициативе основателя современных Олимпийских игр. Следует отметить, что психологов как таковых на конгрессе практически не было, главную роль играли врачи. Медико-центрированный подход в спортивной психологии несколько разочаровал де Кубертена, который писал тогда, что хотел бы видеть спортивную медицину более заинтересованной в психологии [26].

Другой подход был предложен с точки зрения получившей в те годы популярность реактологии. Здесь, также вопреки Челпанову, предлагалось сохранение единства психологии, но в данном случае путем распространения на поведение человека в коллективе метода реактологии. Конкретно это означало, что коллектив понимался лишь как единая реакция его членов на единый раздражитель, а задачей социальной психологии было измерение скорости, силы и динамизма этих коллективных реакций. Методология реактологии была разработана К.Н. Корниловым, соответственно ему же принадлежит и реактологический подход к социальной психологии [66].

В книгах Рудольфа Загайнова описываются работа психолога в экстремальных условиях, когда ситуация осложнена и нужно искать единственный верный выход из создавшегося положения. Спортсмен теряет надежду когда-либо вернуться в большой спорт, и к нему на помощь приходит психолог, у команды появляется надежда перейти в высшую лигу, и психолог превращает эту надежду в веру для каждого члена команды; спортсменка, кажется обречена на неудачу в последних в жизни соревнованиях, и помощь психолога спасает ее мечту, если бы не вы ничего бы этого не было [45].

В современном спорте высших достижений в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят спортсмены, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, технической и тактической подготовки, все большую роль играет их психологическая подготовка и их психические

предстартовые состояния. Начиная с 60-х годов прошлого столетия, тема предстартовых состояний спортсменов разрабатывалась достаточно интенсивно [9].

Волевые качества – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающих в тренировке и соревновании [94].

В работе рассмотрена динамика выраженности предстартовых состояний, которые к каждому относятся к своей определенной группе. Это является основой для построения системы обучения велосипедистов методу биоакустической коррекции психических состояний. Полученные данные говорят о том, что не все спортсмены справляются со своим волнением. Это важный вывод для практической работы. Из этого следует, что осуществляя психологическое обеспечение по специальной психологической подготовке спортсменам к соревнованиям необходимо осуществлять психодиагностику психических состояний для выявления тех из них, которые испытывают неблагоприятные психические состояния [9].

Противоречие спорта состоит в том, что наука, методика, организация спортивной подготовки все это работает на единую высокую цель-результат атлета. Объект данного исследования – система определения спортивных результатов преимущественно по олимпийским видам спорта. Эта система включает исторически складывавшиеся правила соревнований, различные категории лиц, вовлеченных в эту систему, и материально-технические средства, обеспечивающие ее действие.

Предмет исследования деятельность различных категорий людей, участвующих в определении результатов. Под термином «объективность» понимается процесс, обеспечивающий соответствие официально зарегистрированного спортивного результата действительно показанному спортсменом достижению, отражающему как текущий уровень его подготовленности, так и факторы, относящиеся к условиям соревнований [18].

Однако проблема объективности – это лишь один из аспектов существенно более широкой проблемы, а именно проблемы достоверности результата спортсмена, зафиксированного в окончательном протоколе соревнований. Проблема достоверности спортивного результата, вопреки постоянным усилиям международных и национальных спортивных объединений, оказалась одной из наиболее устойчивых проблем в истории современного спорта. Особенно остро она стоит в видах спорта с субъективной оценкой спортивных игр, единоборствах, гимнастике спортивной и художественной, акробатике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду, прыжках на лыжах. В спортивных играх проблема достоверности и ее частный случай проблема необъективности судейства особенно остра из-за вовлеченности сотен миллионов болельщиков и потому не может не находиться в центре внимания международных спортивных объединений [18].

Психодиагностика – это термин научный. В практике спорт, как и в повседневной жизни, речь идет об изучении, о понимании спортсмена, человека. В спортивной деятельности специалисту необходимы знания из различных областей психологической науки. И конечно, психологии спорта. Даже профессиональные психологи являются специалистами чаще всего только в какой-то одной из этих областей. Однако вовсе не значит, что тренер не пользуется в своей работе широким комплексом психологических сведений. В противном случае он не был бы тренером и тем более не достиг бы успеха на этом поприще. Для тренера необходимость позитивно воздействовать на ученика является само собой разумеющейся. Он воздействует на спортсмена непосредственно или посредством практически в любой момент его жизни, даже если он не бывает на тренировочном занятии.

Критерий деятельности практического психолога спорта только один быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена [47].

Как уже было отмечено. Депрессия весьма распространена в

профессиональном спорте, и поэтому мы остановимся на ней более подробно. Депрессия – это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой снижением настроения, утратой способности переживать радость, нарушения мышления и двигательная заторможенность. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса жизни и привычной деятельности. При длительном течении времени депрессия рассматривается как психическое заболевание, патологии. Уже отмечавшийся выше высокий уровень отрицания психических проблем среди спортсменов затрудняет раннюю диагностику и лечение депрессии. Еще одним фактором, зачастую усугубляющим течение психического заболевания у спортсмена, является подобающим надежды в спорте молодым людям многое прощается и странности, и отклонения в поведении, неприемлемые для любого другого. Все это списывается за счет особенности и талантливости спортсмена, что препятствует своевременному обращению за помощью [53].

Все виды подготовки спортсменов являются всесторонним развитием в ходе состязаний. Соревнование является главным компонентом в структуре спортивной деятельности, ее высшая степень, которая делает видимыми для всех сильные и слабые стороны спортсменов, показывает все достоинства и недостатки в работе с ними тренеров, врачей, ученых. В то же время состязания не только выявляют волевые качества, уровень тех или иных достижений, но они их формируют и развивают. Соревнование лучшее средство закалки волевых качеств, спортсменов, школа воспитания спортивного мастерства [64].

\* \* \*

Завершаем 1 раздел по «Психологии и современного спорта. Особенности психологии поведения спортсмена». Можно сделать следующие выводы по разделу.

1. С древнейших времен потребности в совместной жизни и жизнеобеспечении заставляли людей вступать в различные виды контактного

взаимодействия, учитывать в своих действиях, поведении особенности психики окружающих, а также и свои возможности [7].

2. Современный спорт, особенно спорт высших достижений — это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность, усталость, стресс. Нередко спортсмен попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым.

3. В современном спорте высших достижений в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят спортсмены, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, технической и тактической подготовки. Большую роль играет их психологическая подготовка и их психические предстартовые состояния, волевые качества. Начиная с 60-х годов прошлого столетия, тема предстартовых состояний спортсменов разрабатывалась достаточно интенсивно [9].

## **1.2. Волевые качества спортсмена**

Волевые качества – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающие в тренировке и соревнованиях [94].

Волевая активность спортсменов может быть диагностирована с помощью комплексной методики, включающей в себя "Метод обобщения независимых характеристик (А.И. Высоцкий), мотивации соревновательной деятельности (Е.А. Калинин).

Стресс толерантность в комплексе с активностью и эмоциональностью бесстрашия подготавливают базу адаптации развитием таких волевых черт характера, как инициативность, решительность, смелость.

Эмоциональность, так же, как и активность, считается качеством темперамента. Потребность продлить эмоциональное состояние, повторить его

формирует черты азартности, стрессофилии темперамента-характера любителей острых ощущений.

Вне связи с темпераментом, вследствие происходящей анатомо-функциональной асимметрии головного мозга младенца, выделения послушного речи, командам родителей левого полушария, подготавливается почва конформного характера. Овладение ребенком в конце младенчества навыками ходьбы, расширение двигательной воли, напротив, создает тенденцию формирования эгоцентрических черт управления родителями.

К концу первого года жизни ребенок на собственных ногах выходит из манежа в многообразный предметный мир домашнего пространства и уличного дворика. Начинается раннее детство. Предыдущая стадия потребностей психической реактивности организма, на сигналы которой реагировали родители, переходит в стадию мотивационной психической активности. Во-первых, ребенок теперь может сам выбирать в доступном предметном мире то, что его привлекает (ситуативные мотивы-стимулы). Во-вторых, помимо того, что его теперь обучают навыкам самообслуживания, родители строго предупреждают, какими предметами ему нельзя пользоваться (знаемые мотивы поощрения и наказания) [46].

Воля — это сознательная регуляция индивида своего поведения и деятельности, выраженная в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля является важным компонентом в спортивной тренировке спортсмена, она более связана с мотивационной сферой личности, познавательными, учебными и эмоциональными процессами. Главной функцией воли выступает усиление мотивации, целеустремленности, уверенности своих действий, решительности, дисциплинированности и улучшение на этой основе сознательной регуляции действий.

Ситуации, в которой находится спортсмен должен понимать и рассчитывать свои действия, силы, стремление к победе или просто к эффективной тренировки. Дисциплина должна быть превыше всего от нее



сразу видно человека и его поведение в дальнейших мероприятиях. Решение мгновенно провести определенную атаку, прием это и будет воля к победе в данной встрече. И тогда будет результат на соревнованиях, в тренировочном процессе и в жизни занимающихся спортивной деятельности.

\* \* \*

Завершаем 2 раздел «Волевые качества спортсмена». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1. Волевая активность спортсменов может быть диагностирована с помощью комплексной методики, включающей в себя "Метод обобщения независимых характеристик (А.И. Высоцкий), мотивации соревновательной деятельности (Е.А. Калинин).

2. Воля присутствует в каждом человеке и более распространена у спортсменов разного уровня подготовки. Волевых качества еще распределяются на мотивацию, целеустремленность, уверенность своих действий, а самое главное воля к победе.

3. Нужно знать, что именно это качество встречается на соревнованиях и спортсмена и испытывает его, постоянно делает всевозможные действия выше своего организма, профессионализма.

4. Мотивация в спортивной деятельности также очень важна.

### **1.3. Психологическая характеристика отношения к развитию физических качеств**

Принято считать основными физическими (двигательными качествами) человека силу, быстроту движений, гибкость, ловкость, выносливость. Развитие, воспитание и совершенствование их целостный процесс, конечные задачи которого расширение функциональных возможностей человека, степень его двигательной одаренности. Сила способность человека преодолевать

внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила измеряется динамометром. Различают абсолютную (суммарная сила всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена [2]).

Поскольку быстрота движений и реакции необходима во всех видах спорта и взаимосвязана с психикой спортсменов. И во многих ситуациях, то и упражнения стоит оттачивать, чтобы выполнять меньше ошибок и достигать определенный уровень развития в этой сфере.

Совершенствование техники любого движения увеличивает возможность быстрых рациональных движений, что в конечном итоге повышает скорость выполнения движения. Гибкость — это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную. Воспитание – это процесс и результат совместной деятельности воспитателя и воспитуемого, направленной на решение целей и задач воспитания. Методы воспитания – это способы совместной деятельности обучающихся с преподавателями тренерами, они применяются в единстве с методическими приемами и средствами воспитательного воздействия. Важным методом, особенно в освоении ФК, являются личный пример. Этот метод играет большую роль практической части обучения, когда тренер показывает отдельные приемы упражнения [48].

Педагогика – это, во-первых, искусство воспитания как практическая деятельность. Во-вторых, это наука о воспитании, то есть теория, систематизирующая данную практику. В теории физического воспитания педагогика объяснялась почти исключительно как практика воспитания, в силу чего вторая сторона педагогики неизбежно оставалась в тени. Вопросы о научном статусе, о методических особенностях физического воспитания игнорировались [51]. Педагогика спорта это частная дисциплина науки о воспитании и науки о спорте, с помощью различных исследовательских методов изучающая спортивную и игровую двигательную активность в ее официальных и не официальных формах. В первую очередь в плане

образования, воспитания, социализации и обучения. Качества системностью, метод алогичностью, и аргументированностью постановка целей составление планов, осуществление задуманного, постижение назревшей ситуации, предвидение будущих событий.

Соответственно улучшаются и многие показатели социально-психологического климата. Так, «сплоченность по направленности» (единство ценностных ориентации, целей и мотивов деятельности в пределах данной деятельности группы достигается быстрее при третьей модели, чем при второй и тем более при первой). Материалы прикладных исследований на предприятиях также свидетельствуют о том, что сами по себе особенности той или иной «модели совместной деятельности» отражаются на психологических чертах коллектива. Удовлетворенность межличностными отношениями увеличивается по мере перехода от первой «модели совместной деятельности» к третьей. Заметно выше в последнем случае и уровень взаимной приемлемости членов производственных бригад [58].

Избыточное нервно-психическое напряжение является безусловной помехой рациональному использованию функциональных возможностей спортсмена. Опыт показывает, что одними из первоочередных средств устранения такого напряжения являются направленная на его дренаж рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования, а также создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора [62].

Если таким образом не удастся снизить избыточное напряжение, то следует использовать гипносуггестивные методы. Если спортсмен просто испытывает волнение в связи с ожиданием старта и иногда переоценивает свои силы. То психорегулирующее воздействие должно носить успокаивающий характер. Хороший эффект в данном случае применение аппаратных методов, в первую очередь центральной анальгезии [62].

\* \* \*

Завершаем 3 раздел «Психологическая характеристика отношения к развитию физических качеств». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1. Педагогика – это искусство воспитания как практическая деятельность. Педагогика – это наука о воспитании, то есть теория, систематизирующая данную практику. В теории физического воспитания педагогика объяснялась почти исключительно как практика воспитания, в силу чего вторая сторона педагогики неизбежно оставалась в тени. Вопросы о научном статусе, о методических особенностях физического воспитания игнорировались [51].

2. Избыточное нервно-психическое напряжение является безусловной помехой рациональному использованию функциональных возможностей спортсмена. Опыт показывает, что одними из первоочередных средств устранения такого напряжения являются рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования, а также создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора.

3. Методы воспитания – это способы совместной деятельности спортсменов с тренерами, они применяются в единстве с методическими приемами и средствами воспитательного воздействия.

4. Поскольку быстрота движений и реакции необходима во всех видах спорта и взаимосвязана с психикой спортсменов. И во многих ситуациях, то и упражнения стоит оттачивать, чтобы выполнять меньше ошибок и достигать определенный уровень развития (результат, победы) в спортивной деятельности.

#### **1.4. Отношение к победам**

Анализируя процесс психической настройки, нетрудно заметить, что сначала происходит мысленное «просматривание» деталей той ситуации, которая может сложиться на предстоящем соревновании. Так, боксер представляет ринг и своего будущего соперника, мысленно проигрывает те или

иные моменты в атакующих или защитных действиях [3]. Метатель диска «видит» характер покрытия в круге метания, прогнозирует температуру воздуха, направление и силу ветра на стадионе, где предстоят состязания.

Одновременно с процессом мысленного «просматривания» будущей соревновательной ситуации осуществляется процесс формирования личного отношения к этой ситуации. А формирование отношения, как известно, всегда сопровождается возникновением тех или иных чувств, эмоций. Например, боксер, представляя своего будущего соперника, может испытывать самые различные чувства – от робости и тревоги до абсолютной уверенности в своих силах. Подобное происходит с каждым спортсменом. Процесс – формирование личного отношения и возникающие при этом чувства является краеугольным камнем в деле психической подготовки к соревнованиям. Если будут преобладать положительные эмоции, (большое желание бороться) уверенность в победе, то успех, как правило, обеспечен. Во время отрицательных эмоций спортсмен обречен на поражение. Другими словами, как научиться подчинять своим заранее намеченным мысленным образам, оформленным в точные слова, остальные функции организма и добиваться нужного эмоционального состояния? Чтобы получить ответ на этот вопрос, необходимо познакомиться с теорией функциональных систем, разработанной академиком П.К.Анохиным [3]. Физическая культура и спорт относятся к социальной сфере общества и предусматривают специальную деятельность по формированию и развитию физических качеств и двигательных умений личности. С культурой их роднит способ телесного развития человека. Культура в данном случае выступает как организация сознательное управление содержательной стороной и трудовой [4]. Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Л. Д. Гиссен одним из первых стал использовать аутогенную тренировку для ускорения восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок [11].

«Однажды, – рассказывал он мне, – я проводил сеанс такой тренировки на одном гребце. Вдруг в середине сеанса спортсмен вскочил с кресла и в сильно возбужденном состоянии набросился на меня с руганью: Ты что со мной делаешь?! Я пришел сюда для того, чтобы отдохнуть, успокоиться, а ты меня еще больше возбуждаешь! – Что с ним случилось, до сих пор не пойму», – говорил Гиссен. Объяснение этой неадекватной реакции спортсмена я получил, пронаблюдав влияние аутогенной тренировки на девушек сборной команды России по художественной гимнастике. Измерив у них перед сеансом баланс между возбуждением и торможением, я обнаружил у двух девушек наличие ультра парадоксальной пара биотической стадии. И именно эти две гимнастки заявили после сеанса, что сегодня на сеансе они не достигли комфортного состояния, а, наоборот, замерзли. Отсюда следует: прежде чем воздействовать на спортсмена с помощью психорегулирующего сеанса, нужно узнать, в каком состоянии он пришел – нормальном или пара биотическом. Иначе можно получить у него реакцию, обратную ожидаемую [11]. Отличительная черта единоборств заключается в том, что деятельность спортсмена протекает в непосредственном контакте с противником, и, что особенно важно, направлена непосредственно на противника. Действительно, оценка спортсмена в единоборствах осуществляется по отношению к противнику и только в связи с ним [33].

Дефицит времени в единоборствах и спортивных играх проявляется различным образом, в первом случае носит произвольный характер (стимулируется правилами единоборств), где пассивность наказуема, во втором (непроизвольный и определяется ситуацией игры) [33].

В отличие от большинства других отраслей целесообразной деятельности человека специфика спорта заключается в том, что результативность спортсмена в его деятельности оценивается лишь в короткие эпизоды соревнований. Все остальное время занято интенсивной подготовкой к получению высокого спортивного результата, часто имеющего для спортсмена чрезвычайную значимость. Естественно, в короткий период достижения

результата деятельность спортсмена осуществляется на фоне конкретного состояния, в итоге определяется результат данного выступления. Скорее всего, этим обстоятельством и объясняется интерес исследователей многих специальностей (педагогов, физиологов, медиков, психологов и др.) к состоянию спортсмена. Уже то, что о результатах деятельности спортсмена судят по итогам его выступления на соревнованиях, что соревнование предшествует ожидание и неопределенность, что участие в соревнованиях сопряжено не только с личностной значимостью, но и с ответственностью с обществом, что процесс соревнования характеризуется равной конкуренцией участников, в зависимости от отношения спортсмена к соревнованию, повышается напряженность ситуации, создавая стрессовые условия. Таким образом, признавая первостепенную роль соревнования, можно сказать, что наибольшую ценность представляют исследования соревновательных состояний у спортсменов [28].

В итоге у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика боксеров адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям. В этом аспекте весьма актуально понятие оптимального боевого состояния (ОБС), как устойчивого состояния организма боксера (в том числе и его психолого-волевого компонента), при котором спортсмен способен показать максимальный результат, соответствующий степени наилучшей готовности в данный тренировочный период. ОБС, таким образом, это вершина спортивной формы, которая может держаться более длительное время, чем того требует одно соревнование [64].

\* \* \*

Завершаем 4 раздел «Отношение к победам». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1. Одновременно с процессом мысленного «просматривания» будущей соревновательной ситуации осуществляется процесс формирования личного отношения к этой ситуации. А формирование отношения, как известно, всегда

сопровождается возникновением тех или иных чувств, эмоций. Например, боксер, представляя своего будущего соперника, может испытывать самые различные чувства – от робости и тревоги до абсолютной уверенности в своих силах. Подобное происходит с каждым спортсменом [3].

2. Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Л. Д. Гиссен одним из первых стал использовать аутогенную тренировку для ускорения восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок [11].

3. В отличие от большинства других отраслей целесообразной деятельности человека специфика спорта заключается в том, что результативность деятельности спортсмена оценивается лишь в короткие эпизоды соревнований. Все остальное время занято интенсивной подготовкой к получению результата, часто имеющего для спортсмена чрезвычайную значимость. В итоге соревнования проходят в миг и отношение к победе быть в сердце, в голове и самое главное идти своей цели и быть уверенным в данный момент. Уверенность – это волевое качество, проявляющиеся в спокойном осознании спортсменами своих возможностей в процессе овладения мастерства и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях [94].

### **1.5. Отношение к поражениям**

Долгие годы степень овладения самовнушением оценивалась главным образом в лабораторных условиях, по изменениям, одного или нескольких произвольно выбранных физиологических показателей (например, по изменению температуры кожи или ЧСС до и после овладения самовнушением). Но, как показала практика, умение изменять течение отдельных физиологических процессов, отнюдь не гарантирует, что в стрессовых условиях соревнований самовнушение даст желаемый результат. И это естественно, потому что ОБС, в котором спортсмен должен находиться во время состязаний, требует гораздо более сложной, сугубо индивидуальной организации



процедуры самовнушения, специально направленной на достижение этого состояния. Как уже говорилось, основной силой психической саморегуляции являются соответствующие им мысленные образы. Для того чтобы вызвать, скажем, потепление кожи на предплечьях, надо, предварительно погрузившись в дремотное состояние, промыслить слова «кожа на предплечьях становится теплой» и мысленно увидеть, предположим, что на эту область рук падают горячие лучи солнца. Таким способом нетрудно вызвать у себя целый ряд самых различных ощущений. Но для того чтобы ввести себя в ОБС, необходимо сначала разработать его четкую структуру и создать его полноценный мысленный образ, который, конечно, намного сложнее, чем мысленные образы, используемые при регуляции отдельных функций организма. Лишь имея четкий план своего ОБС (а сделать это не всегда просто, спортсмен может приступить к специальным психическим тренировкам, направленным на достижение такого ОБС с помощью самовнушения в предсоревновательном периоде, задолго до предстоящих состязаний) [3].

В качестве основного промежуточного звена, определяющего особенности таких взаимосвязей и такой взаимозависимости, обычно рассматриваются виды человеческой деятельности. Одной из форм избегания методологических проблем являлось формулирование психологической подготовки как педагогического процесса (А. Ц. Лалаян, 1976; Н. А. Худадов, 1977; В. М. Мельников, 1985; Г. Д. Горбунов, 2008).

При этом совершенно игнорировалась роль психического состояния как модификации целостной личности в данный конкретный момент, сводя его описание к эмоциональным реакциям и проявлениям функциональных свойств. Сама же практика работы психолога сводится только к воздействию или совершенствованию выделенных абстрактно свойств. Методологически такой функциональный подход и «атомарное» рассмотрение обычно приводят к несоответствию объекта и средств, объекта и методов, методов и средств, а также продуктов исследования и мер воздействия (В. Р. Малкин, 2001, 2007; В. Н. Непопалов, 2004; В. Ф. Сопов, 2005).

Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса, или как деятельности требует исследования ее как реальной действительности, часто существующей самостоятельно, без участия выделения как объекта воздействия тренера, ни психолога и даже спортсмена [71].

\* \* \*

Завершаем 5 раздел «Отношение к поражениям». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1. Долгие годы степень овладения самовнушением оценивалась главным образом в лабораторных условиях, причем по изменениям одного или нескольких произвольно выбранных физиологических показателей (например, по изменению температуры кожи или ЧСС до и после овладения самовнушением). Но, как показала практика, умение изменять течение отдельных физиологических процессов отнюдь не гарантирует, что в стрессовых условиях соревнований самовнушение будет желаемый результат.

2. Стремление к физическому совершенству атмосферы соревнований требуют от борца предельного напряжения физических сил, высокой степени духовной и психической мобилизации. Поэтому индивидуально-психологические особенности спортсмена, его психические состояния, интеллектуальные и познавательные способности имеют особое значение [27].

3. Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса, или как деятельности требует исследования ее как реальной действительности, часто существующей самостоятельно, без участия выделения как объекта воздействия тренера, ни психолога и даже спортсмена [71].

4. Самое главное отношение к поражениям не сдаваться, надо учитывать все свои качества, над которыми ты работал или надо поработать и тогда выполнять этот план. Поработать со спортивным психологом, экспресс тестами и узнать чего вам не хватает в большей степени.

## 1.6. Педагогические и психологические основы тренерской деятельности

Психологический и педагогический подход, со своей стороны, характеризовался высоким профессионализмом и изящным искусством тренерской деятельности, стремление к совершенству. Такой подход мы бы назвали еще глубинным воспитанием, глубинным общением убеждением.

Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте. Двуетадийная направленность целей учебно-воспитательного процесса в спорте: подготовка через спортивную деятельность к жизни и последующему профессиональному труду повышение спортивных результатов. Специфика цели воспитания в физическом воспитании и спорте. Конкретизация задач и содержания физического воспитания. Формирование физической культуры личности. Характер воспитательных задач решаемых в процессе занятий и их особенности в зависимости от содержания и направленности [49].

Имеется ряд причин, обязывающих педагога и тренера в области физической культуры и спорта серьезно заниматься вопросами воспитания:

А. Его профессиональная обязанность перед государством, обусловленная дипломом педагога и потребностью роста спортивных результатов у подопечных.

Б. Большой воспитательный потенциал спорта и возможная противоречивость его влияния на личностные особенности спортсмена, требующие от педагога четкой и целенаправленной организации воспитания в нужном обществу направлении.

В. Проведение воспитательной работы в сугубо личных интересах самого преподавателя и особенно тренера.

Г. Тренер несет полную и моральную ответственность за будущее своих воспитанников.

Воспитание – есть процесс и результат совместной деятельности

воспитателя и воспитуемого, направленной на решение целей и задач воспитания.

Методы воспитания – это способы совместной деятельности обучающихся с тренерами, они применяются в единстве с методическими приемами и средствами воспитательного воздействия.

Важным методом, особенно в освоении ФК, являются личный пример тренера, выдающего спортсмена. Этот метод играет большую роль практической части обучения, когда тренер показывает отдельные приемы, упражнения [48].

Психодиагностика – это инструменты оценки и измерения особенностей личности (тесты). В практике спорт, как и в повседневной жизни, речь идет об изучении, о понимании спортсмена, человека. В спортивной деятельности специалисту необходимы знания из различных областей психологически науки. И конечно, психологии спорта. Даже профессиональные психологи являются специалистами чаще всего только в какой-то одной из этих областей. Однако вовсе не значит, что тренер не пользуется в своей работе широким комплексом психологических сведений. В противном случае он не был бы тренером и тем более не достиг бы успеха на этом поприще [47].

Для тренера необходимость позитивно воздействовать на ученика является само собой разумеющейся. Он воздействует на спортсмена непосредственно или опосредственно практически в любой момент его жизни.

Познать и понять спортсмена помогает система психологических знаний. Известна глубокая мысль К.Д. Ушинского: Ум – это хорошо организованная система знаний. А ум у спортсменов должен быть более развит во всех плоскостях, чтобы незамедлительно отвечать на любое действие, поэтому нужно взаимодействовать с науками. Критерий деятельности практического психолога спорта только один быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена. Профессиональные знания. Они составляют основу формирования психолого-педагогической культуры. Они

включают мотивационное звено, ансамбль профессиональных действий диагностического, развивающего, формирующего, терапевтического, корректировочного и консультационного характера и, что очень важно, способы компенсации собственных недостатков [65].

Знание спортивным психологом общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики является необходимой предпосылкой ее успешного осуществления в спортивной деятельности.

Профессиональные умения. Они представляют собой действия и «техники» психолога. Они выступают исходными элементами целостной технологии работы в соответствии с интересами спортсмена, тренера, команды, а также приемы мобилизации психических состояний, активизации психических ресурсов. В числе базовых компонентов можно выделить и способность регулировать свою мыслительную деятельность, психические состояния, осуществлять весь комплекс деятельности элементов, образующих целостную технологию продуктивного профессионального труда психолога. Наиболее значимыми психологическими качествами спортивного психолога являются: самостоятельность суждений, проницательность, умение адаптироваться к различным условиям и факторам [65].

\* \* \*

Завершаем 6 раздел «Педагогические, психологические основы тренерской деятельности». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1 Психологический и педагогический подход, со своей стороны, характеризовался высоким профессионализмом и изящным искусством тренерской деятельности, стремление к совершенству. Такой подход мы бы назвали еще глубинным воспитанием, глубинным общением убеждением.

2. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в

физической культуре и спорте. Двудеятельная направленность целей учебно-воспитательного процесса в спорте: подготовка через спортивную деятельность к жизни и последующему профессиональному труду повышение спортивных результатов [49].

3. Знание спортивным психологом общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики является необходимой предпосылкой ее успешного осуществления. Профессиональные умения. Они представляют собой действия и «техники» психолога. Они выступают исходными элементами целостной технологии работы в соответствии с интересами спортсмена, тренера, команды, а также приемы мобилизации психических состояний, активизации психических ресурсов. В числе базовых компонентов можно выделить и способность регулировать свою мыслительную деятельность, психические состояния, осуществлять весь комплекс деятельности элементов, образующих целостную технологию продуктивного профессионального труда психолога. Наиболее значимыми психологическими качествами спортивного психолога являются: самостоятельность суждений, проницательность, умение адаптироваться к различным условиям и факторам [65].

### **1.7. Стрессовые ситуации в жизни и в спорте у спортсменов**

Ряд социально-психологических исследований, проведенных на Западе в последнее время, ярко демонстрирует специфические проявления авторитарной личности. Было обнаружено в разных странах, что представители такого типа личности выражают устойчивую антипатию в адрес других, не "их" групп. При этом зафиксирована тенденция расширения подобных предубеждений у авторитарных людей. Например, если они ненавидят чернокожих, то они также выражают ненависть и к евреям, феминисткам и представителям сексуальных

меньшинств. Неприязнь авторитарных людей не к "их" группам отражается также в том, что они в большей степени выступают за поддержку возможных военных действий своего правительства против других стран в периоды напряженности международных отношений. Они не только поддерживают такие действия, но также более склонны оправдывать жестокость, проявляемую их вооруженными силами во время вооруженного вмешательства [67].

Большое значение для разработки данной проблемы имеют психологические исследования В. А. Ганзена, в которых дается системное описание функционирования психики человека в актуальном времени (Ганзен, 1984,1986). Автор пишет: «Конкретная социальная функция формирует необходимую для ее реализации функциональную структуру из множеств свойств, состояний и процессов, которыми располагает человек. Производится актуализация необходимого набора свойств, определение актуального состояния и последовательности доминирования психических процессов.

На данном этапе разработки проблемы формирования спортсменов наиболее значимыми являются вопросы методологического и методического характера: во-первых, какие психические свойства спортсменов можно рассматривать как спортивно важные: во-вторых, как изучать их развитие в спортивной деятельности; в третьих, как этот процесс контролировать и, в-четвертых, как, опираясь на знание соответствующих закономерностей, этим процессом управлять в учебно-тренировочной деятельности [10].

В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренции нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены не входящие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались выдающихся

результатов в чемпионатах Европы, мира, на олимпийских играх.

Процесс психологической подготовки охватывает два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

1. воспитание моральных и волевых качеств;
2. совершенствование специфических психических возможностей [37].

Шквал эмоций, проносающийся в душе спортсмена в критические моменты напряженной борьбы — это не просто аккомпанемент к его мышечной работе, это реальные метры, секунды, килограммы. Это причина неожиданных срывов и фантастических рекордов, нелепых поражений и ослепительных побед [6].

Избыточное нервно-психическое напряжение является безусловной помехой рациональному использованию функциональных возможностей спортсмена. Опыт показывает, что одними из первоочередных средств устранения такого напряжения являются направленная рациональной психорегуляции в состоянии бодрствования, а также создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора. Хороший эффект в данном случае применение аппаратных методов, в первую очередь центральной анальгезии [62].

В процессе приспособления человеку приходится преодолевать определенные психологические трудности. Преодоление их связано с использованием некоторых, обычно скрытых, резервных механизмов, образовавшихся в процессе биологической эволюции. В этом случае не только нервно-психическая сфера, но и все остальные система организма [16].

Высоких достижений добивается тот, кто обладает деловой направленностью, стремлением к победе, верой в поддержку близких людей, у кого сознание сконцентрировано на цели и ожидании непредвиденного. Очень важно ощущение готовности идти на риск и использовать малейшую возможность для достижения конечной цели. Эти свойства, состояния и оценки объективно присущи высококвалифицированному борцу. Они формируются в ходе длительной подготовки и являются ведущими факторами в достижении



победы [27].

\* \* \*

Завершаем 7 раздел «Стрессовые ситуации в жизни и в спорте спортсмена». Можно сделать следующие выводы по разделу:

1. Ряд социально-психологических исследований, проведенных на Западе в последнее время, ярко демонстрирует специфические проявления авторитарной личности. Было обнаружено в разных странах, что представители такого типа личности выражают устойчивую антипатию в адрес других, не "их" групп. При этом зафиксирована тенденция расширения подобных предубеждений у авторитарных людей. Например, если они ненавидят чернокожих, то они также выражают ненависть и к евреям, феминисткам и представителям сексуальных меньшинств. Неприязнь авторитарных людей не к "их" группам отражается также в том, что они в большей степени выступают за поддержку возможных военных действий своего правительства против других стран в периоды напряженности международных отношений. Они не только поддерживают такие действия, но также более склонны оправдывать жестокость, проявляемую их вооруженными силами во время вооруженного вмешательства [67].

2. В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренции нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены не входящие в число фаворитов, во многом благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались выдающихся результатов в чемпионатах Европы, мира, на олимпийских играх [37].

## 1.8. Общения убеждением партнеров (спортсменов)

В предыдущей главе были даны самые общие представления о межличностном общении, его видах, функциях и значении для повышения эффективности взаимодействия. В этой главе основное внимание мы уделим анализу психологических характеристик общения взаимодействующих партнеров, главным образом в условиях спортивно-игровой деятельности. Тренеру важно знать, как реально протекает процесс общения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, каковы средства общения и содержание обращений, направленность межличностных контактов и критерии их продуктивности. Без этого невозможно разобраться в проблемах, которые возникают при работе с командой [30].

Мы кратко обозначали существенные элементы психологического противостояния соперников за шахматной доской. Поэтому при рассмотрении проблемы психологической подготовки шахматиста мы считаем необходимым подробнее становиться на вопросах 1. изучения и понимания противника; 2. самоанализа; 3. взаимодействия соперников в процессе борьбы; сначала познакомимся с тем, что известно по этой проблематике истории шахмат [40].

Методы формирования норм общественного поведения тесно связаны с методами формирования нравственного сознания, так как именно сознательное начало является необходимым условием воспитания норм и привычек поведения. Эти методы, кроме того, имеют и свою специфику они направлены, прежде всего, на организацию общественно полезной деятельности, в процессе которой складывается положительный нравственный опыт. Именно он способствует воспитанию твердых убеждений, гражданской зрелости, высоких моральных качеств, формирует положительные нравственные привычки [1].

Прежде всего, в различных видах общественно полезной деятельности: в труде, учебе, общественной работе, в процессе занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований.

Активное участие во всех этих формах организации социального опыта одно из условий формирования... высоконравственного поведения, моральных

качеств. Принимая участие в общественно полезных делах, спортсмен встречается с другими людьми, общается с ними, попадает во всевозможные жизненные ситуации, в которых бывает необходимо оказать помощь товарищу, поддержать его в чем-то, выступить с критикой того или иного отрицательного явления, выбрать для себя определенную линию поведения, принять решение. При этом имеют значение не только содержание и результаты поступков, но и внутренний мир личности, сложный и противоречивый процесс осмысления и переживания поступков. Каждый поступок совершается под влиянием всевозможных мотивов, т. е. определенных стимулов действий. Одним из приемов, побуждающих спортсменов к тем или иным действиям, является умелая постановка перед ними конкретной цели. Разумно применяемые одобрение, похвала, оценка также стимулируют трудолюбие спортсменов.

Строгие требования, которые предъявляет тренер к спортсменам, — один из приемов, приучающих к активной работе. По характеру они могут быть самыми разнообразными. Тренер своих воспитанников требует соблюдения дисциплины, аккуратного посещения занятий, точного выполнения задания, необходимой интенсивной работы, выполнения намеченного объема тренировки, соблюдения режима, правильного отношения к товарищу, противнику. Педагогическая требовательность тренера к своим ученикам в спортивной деятельности помогает направить спортсмена на выполнение поставленной перед ним задачи, научить его подчиняться режиму тренировки [1].

Чем многообразнее знания спортсмена, чем совершенные отработаны навыки и воспитаны волевые качества, тем легче ему приобрести необходимый соревновательный опыт. Это объясняется тем, что при многообразии знаний, совершенстве навыков и прочных волевых качеств спортсмен быстрее может оценить складывающуюся обстановку спортивной борьбы. Вот почему в процессе тренировочной работы необходимо вести подготовку во всем ее многообразии с учетом всех ее составных компонентов. Между тем иногда наблюдается недооценка тех или иных составных частей подготовки. Так, в

легкой атлетике, стрелковом, лыжном и в других индивидуальных видах спорта часто недооценивается важность и значение тактической подготовки спортсменов [32].

\* \* \*

Завершаем 8 раздел «Общения взаимодействующих партнеров (спортсменов)». Можно выделить следующие выводы по разделу:

1. Тренеру важно знать, как реально протекает процесс общения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, каковы средства общения и содержание обращений, направленность межличностных контактов и критерии их продуктивности. Без этого невозможно разобраться в проблемах, которые возникают при работе с командой, отдельными лицами [30]. Преподаватель должен мотивировать своего ученика, таким образом, что ученик одним взглядом понял в какую секунду, момент нужно выполнить то или иное действие или высказаться на определенную тему.

2. Нужно изучить противника, какие приемы выполняет, как ведет себя на соревновательных и тренировочных мероприятиях, провести самоанализ, разобрать подробно историю спортивной борьбы и выявить положительные, эффективные стороны и использовать их.

3. Чем многообразнее знания спортсмена, чем совершенные отработаны навыки и воспитаны волевые качества, тем легче ему приобрести необходимый соревновательный опыт.

4. Совершенствование коронных приемов, изучение новых связок это обязательно использовать на тренировочных занятиях и это обуславливается наивысшим результатом, победой в психологическом плане и т.д.

### **Заключение**

С древнейших времен потребности в совместной жизни и жизнеобеспечении заставляли людей вступать в различные виды контактного взаимодействия, учитывать в своих действиях, поведении особенности психики

окружающих, а также и свои возможности [7].

Современный спорт, а именно спорт высших достижений — это не только большие физические нагрузки на организм в течение тренировочного процесса и соревнований, но и высокое психологическое расстройство, стресс, угнетение самого себя. Спортсмен разного уровня подготовки мастерства чаще всего попадает в такие ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их побеждать, в противном случае успех в соревновательной деятельности будет для него невыполнимым, не желанным и может испортить весь спортивный путь в дальнейшей работе.

Чем многообразнее знания спортсмена, чем совершенные отработаны навыки и воспитаны волевые качества, тем легче ему приобрести необходимый соревновательный опыт. Это объясняется тем, что при многообразии знаний, совершенстве навыков и прочных волевых качеств, спортсмен быстрее может оценить реальную обстановку спортивной борьбы [32].

Функциональные возможности спортсменов взаимосвязаны с психологической подготовкой, так как волевые качества влияют на выполнение технических действий борцов. В эмоциональном порыве спортсмен может заикливаться на одной мысли, и не давать разгрузки и действия будут выполняться, неправильны, они будут выполняться с излишним напряжением и ошибками.

Нервно-психическое напряжение превышает и является безусловной помехой разумного использованию функциональных возможностей спортсмена. Опыт показывает, что из этих приемов средств устранения иного напряжения являются психорегуляция в состоянии бодрствования, а также создание нового центра возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора в окружающей среде.

Одновременно с процессом мысленного «просматривания» будущей соревновательной ситуации (просмотр картинки всех своих действий направлены на победу и достижения этого приема), осуществляется процесс формирования личного отношения к этой ситуации. А основание отношений,

как известно, всегда сопровождается возникновением тех или иных чувств, эмоций, тревоги. Например, борец, представляя своего ожидающего соперника, может испытывать самые различные чувства от робости и тревоги до абсолютной уверенности в своих силах, возможностях. И такое происходит в соревновательной и тренировочной деятельности у спортсменов.

От большинства других отраслей целесообразной деятельности человека специфика спорта заключается в том, что результативность жизнедеятельности спортсмена оценивается лишь в короткие эпизоды соревнований. А остальное время занято насыщенной подготовкой к получению наивысших результатов, часто имеющего для спортсмена важность в своей сфере деятельности.

Стремление к физическому совершенству атмосферы соревнований требуют от борца предельного напряжения физических сил, высокой степени духовной и психической мобилизации. Поэтому индивидуально-психологические особенности спортсмена, его психические состояния, интеллектуальные и познавательные способности имеют особое значение и у каждого они будут разные, человек индивидуален каждый по-своему.

Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса, или как деятельности требует исследования ее как реальной действительности, часто существующей самостоятельно, без участия выделения как объекта воздействия тренера, ни психолога и даже спортсмена [71].

В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. В таких соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренции нередко решающую роль играет уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. В спортивной практике есть множество примеров, когда бесспорные лидеры сезона в силу срывов психологического характера не попадали в финалы, а спортсмены не входящие в число фаворитов, во многом

благодаря предельной волевой мобилизации часто добивались выдающихся результатов в чемпионатах Европы, мира, на олимпийских играх [37].

Волевые качества – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающие в тренировке и соревнованиях [94].

Волевая активность спортсменов может быть диагностирована с помощью комплексной методики, включающей в себя "Метод обобщения независимых характеристик (А.И. Высоцкий), мотивации соревновательной деятельности (Е.А. Калинин).

Тренеру важно знать, как реально протекает процесс общения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, каковы средства общения и содержание обращений, направленность межличностных контактов и критерии их продуктивности. Без этого невозможно разобраться в проблемах, которые возникают при работе с командой [30].

Поэтому при рассмотрении проблемы психологической подготовки борца мы считаем необходимым подробнее остановиться на вопросах:

1. Изучения и понимания противника;
2. Самоанализа;
3. Взаимодействия соперников в процессе борьбы атакующих.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Научная работа проводилась в период с 2014 по 2018 год.

**1 этап** – с 1 сентября по 31 декабря 2014 года мы проводили сбор и анализ литературных источников.

**2 этап** – с 1 октября по 29 ноября 2015 года проводилось анкетирование на тему «Психологическое поведение спортсмена на тренировках и соревнованиях», в котором участвовало 100 респондентов, КМС-43%, 1-ый и 2-ой разряд-24%, МС-15%, Без разряда-13%, МСМК-5%.

**3 этап** – с 22 апреля по 24 апреля 2016 года проводилось наблюдение на тему «Выявление наличия психологической подготовки в вольной борьбе» в виде бесед на первенстве России до 21 года (1995-1998г). Соревнования проходили в г. Красноярске, весовые категории которые мы наблюдали 50,96,60,55,66,120.

**4 этап** – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участия 20 спортсменок учебно-тренировочной группы разного года обучения (2года, 3года ,5 лет обучения), приняли участие только девушки, разного возраста. Педагогический эксперимент проводился в ДЮСШ г. Красноярск по вольной борьбе. В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на формирование положительного психологического настроения в женской борьбе во время тренировки.

**5 этап** – в дальнейшем этапе нашей работы стало проведение второго педагогического эксперимента, в котором мы продолжали исследовать психологическую подготовку, устойчивость на тренировочных занятиях спортсменок.

**6 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялись статистическая обработка результатов.

### 2.2. Методы исследования

При написании работы использовалось несколько методов исследований:



анализ литературных источников, метод опроса, наблюдение, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных.

**1. Анализ литературных источников** – этот метод был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в дипломной работе с целью чего, было проанализировано 100 литературных источников. Анализ был направлен на изучение и сопоставление материалов по исследуемым вопросам.

**2. Метод анкетирования** – это сбор мнений посредством заполнения анкет. Анкетирование помогло получить информацию о психологических поведении спортсменов на тренировках и соревнованиях.

**3. Наблюдение** заключается в целенаправленном восприятии фактов, процессов или явлений, для выявления психологической подготовки в вольной борьбе на соревнованиях.

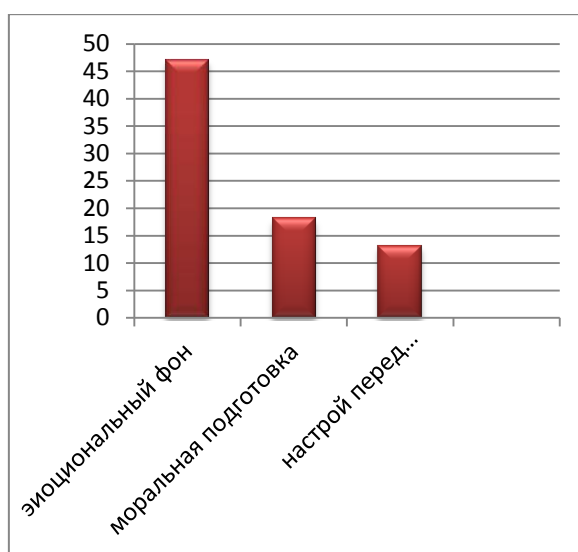
**4. Педагогический эксперимент** – это запланированное вмешательство исследователя изучаемого явления. Педагогический эксперимент был направлен на совершенствование или выявление психологического формирования психологического настроения в женской борьбе на тренировках.

**5. Метод статистической обработки.** Полученные в ходе исследования при помощи методов математической статистики. Вычислялись: достоверность, разности средних значений показателей по t-критерию Стьюдента.

## ГЛАВА 3. СОБСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

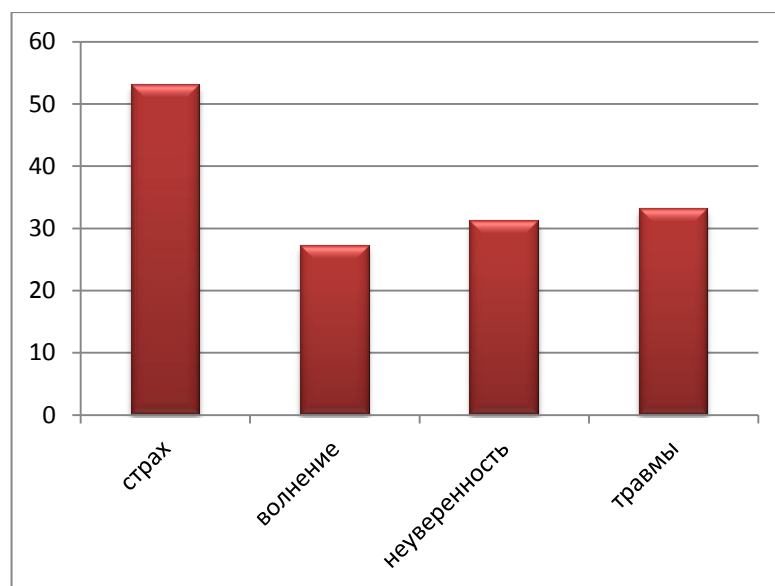
### 3.1 Психологическое поведение спортсмена на тренировках и соревнованиях (на основе анкетирования)

Мы работали с 1 октября по 29 ноября, собирали анкеты, отдавали. В этом анкетировании отвечали респонденты (спортсмены), разного вида спорта, например вольная борьба, дзюдо, баскетбол, спортивное ориентирование, волейбол, плавание, самбо, тяжелая атлетика, гимнастика, карате, ушу, фигурное катание, черлидинг, тэквандо. Разной квалификации больше всего были КМС (кандидаты мастера спорта), МС (мастера спорта), присутствуют и конечно 1-ого разряда спортсмены и даже есть те, у которых нет разряда они просто занимаются спортом для себя и своего здоровья. Разного возраста от 14 до 58 лет.



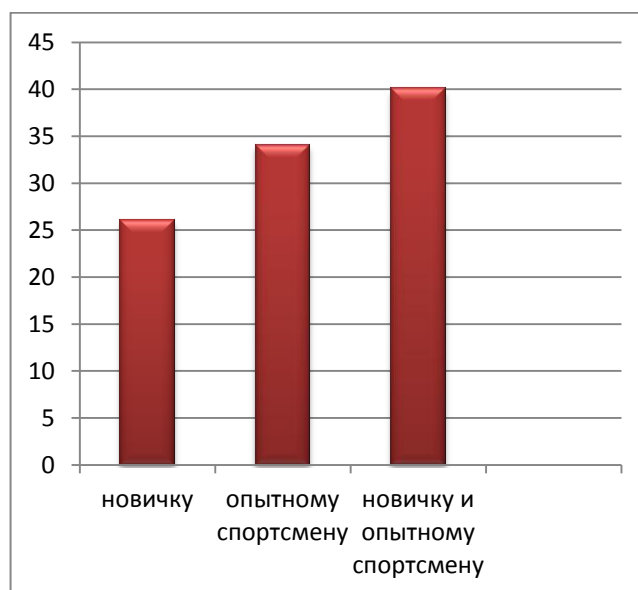
**Рисунок 2** - Что такое психологическая подготовка

Начнем с того, что 36% из 100% не смогли ответить что такое психологическая подготовка, а 64% ответили на этот вопрос и получилось что это эмоциональный фон 47%, моральная подготовка 18%, настрой перед соревнованиями 13%. Значит наши респонденты отдают предпочтение эмоциям, без них не получается психологическая подготовка.



**Рисунок 3 - Причины, изменяющие психологическое состояние на соревнованиях**

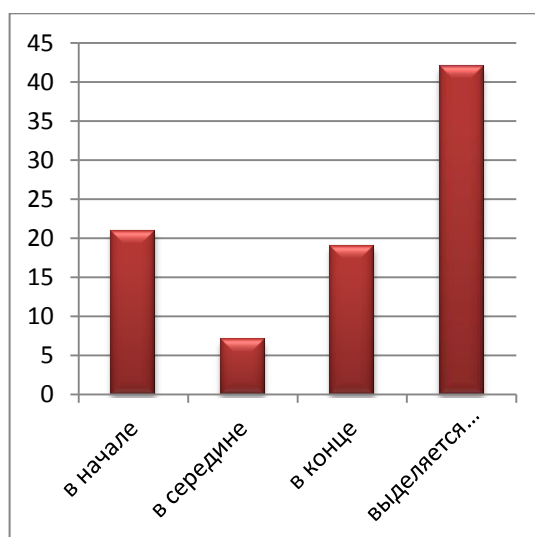
32 % не смогли ответить на этот вопрос из 100%. Больше ответов было, что страх 53% присутствует на соревнованиях. Волнение 27%. Неуверенность 31%. Травмы 33%.



**Рисунок 4 - Кому более важна психологическая подготовка**

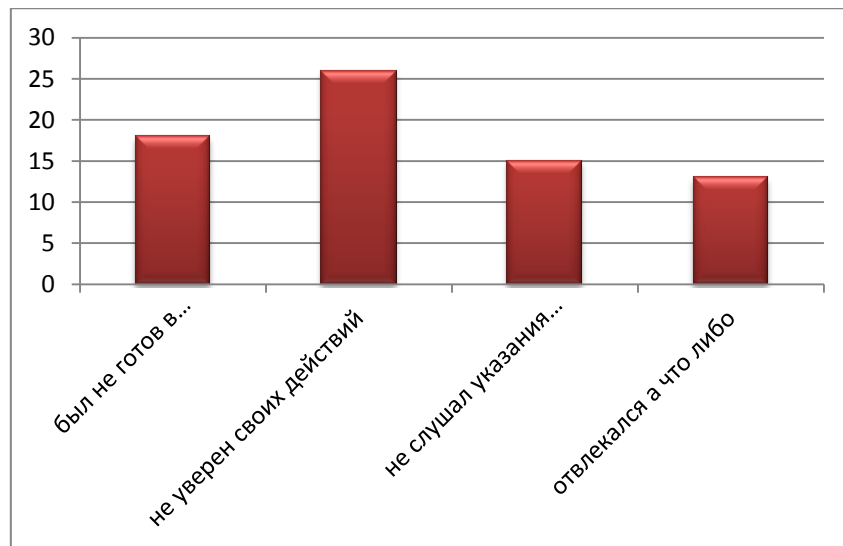
В этом вопросе получилось следующее, что и опытному спортсмену и

новичку 40% важна психологическая подготовка. Новичок 26% не сможет без психологической подготовки настроиться на работу, если у него есть проблемы настроиваться на работу физическую, не уверенность в чем то тогда очень надо в первую очередь такого спортсмена настроивать и тренер это должен увидеть и подготовить его. Опытному спортсмену 34% это более чем важно он выступает, выигрывает и какой то момент что он проиграл и потом не может настроиться и тогда надо выделить внимание это будет уже немного поздно тренер заранее должен видеть его эмоциональный настрой и этот человек должен понимать, что надо обратиться к психологу или самому начать разбираться в своих проблемах в этом плане.



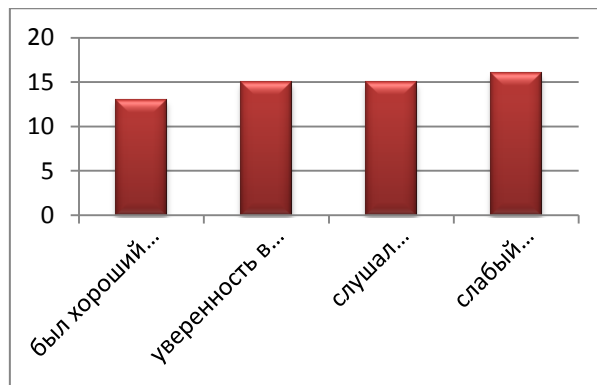
**Рисунок 5** - Если проводится психологическая подготовка на тренировочном занятии, то в какой части

Выделяется специальное занятие 42% в этом вопросе. Значит у спортсмена, есть дни или время после тренировок, когда он выделяет время на это занятие и выясняет проблемы эмоционального спада или наоборот повышении или наоборот обращает внимание тому к чему не был готов и не думал об этом. В начале 21%, в середине 7%, в конце 19%. А в остальной степени получились ответы смешанные.



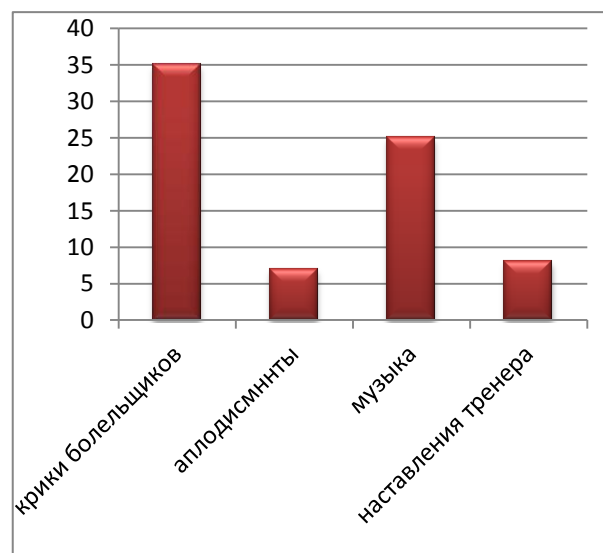
**Рисунок 6 - Причины проигрыша**

Причины проигрыша могут очень разные, каждый человек спортсмен индивидуален в себе, в своем поведении и т.д. В нашем случае получилось неуверенность своих действий 26% , какой то страх спортсмена появляется в момент соревнований, на тренировках и в разных условиях. в любом виде спорта это может происходить независимо какой у него результат, какая у него спортивная квалификация, надо развиваться человеку, спортсмену более глубоко в психологическом плане в эмоциях и надо обсуждать с тренером почему так происходят действия что есть не уверенность нужна отработка постоянная и когда выходишь на ковер или в другом виде спорта ты должен автоматически знать свой коронный прием и пользоваться им и тогда уверенности уже будет и главное не бояться убрать свой страх и идти к своей цели и быть уверенным. Еще раз повторю надо работать над собой. Был не готов в психологическом плане 18%, не слушал указания тренера 15%, отвлекался на внешнюю окружающую среду 13%.



**Рисунок 7** - Победил почему

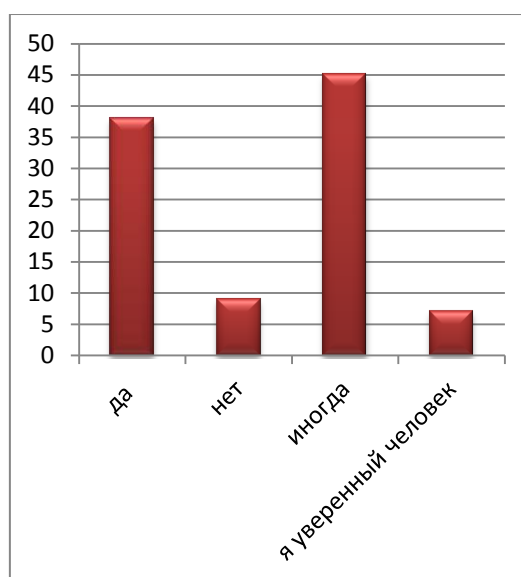
Большей степени получилось – слабый соперник 16%. Получился этот вариант, спортсмены думают, если он выиграл соперник слабый может это и так получилось, но что то есть неуверенности человека, соперник может быть и сильным и его может выиграть и слабый и сильный можно чего написать в этом он такой же человек, делает свои выводы. И еще выбрали уверенность в себе, значит, они уверены в себе своих действиях и упорно идут к своей победе. Был хороший настрой 13%, уверенность в себе 15%, слушал наставления тренера 15%.



**Рисунок 8** - В соревновательной деятельности, что вас может отвлекать

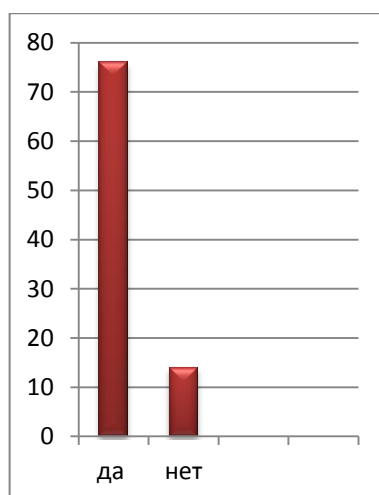
Крики болельщиков 35% отвлекают спортсменов, так дал опрос по анкетам. Спортсмены не могут настроиться и начинают сбиваться, думать о

другом и не о соревнованиях. Болельщики могут много чего кричать и спортсмен может обидеться или не думать о соревнованиях, надо выходить на ковер (или в другом виде спорте. И думать о борьбе, о своем выступлении настроиться и не отвлекаться на глупости какие то болельщиков просто надо быть таким сильным, упертым, сильным по воле и так выступать выигрывать когда уже выиграл и т.д. можно и отвлекаться и слушать крики, какие то и то надо не обращать внимание, надо не давать это к вниманию просто все из головы убрать кроме своей победы и уверенности. Аплодисменты 7%, музыка 25%, наставления тренера 8%.



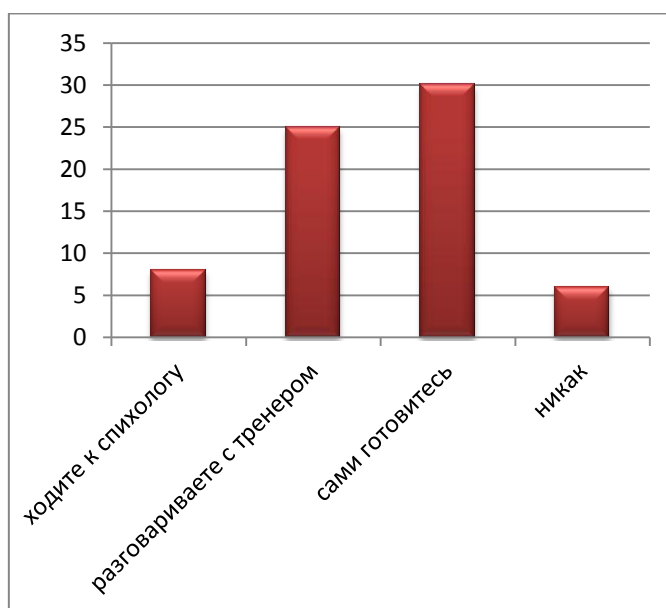
**Рисунок 9** - Влияет ли окружающая обстановка на спортсмена

Окружающая обстановка может отвлекать спортсмена иногда 42% это дал опрос по анкетам. Не очень важна окружающая обстановка, спортсмены адаптируются очень хорошо когда делают перелеты в другие города, а еще ответили некоторые утверждают что влияет для них очень многое происходит с адаптацией окружающей средой, климатом и самое главное что может быть какие отклонения здоровья сонливость раздраженность. Да 38%, нет 9%, я уверенный человек 7%.



**Рисунок 10** - Вы психологически готовитесь к соревнованиям

Каждый спортсмен психологически подходит к соревнованию 76%. Не психологически подходят 14%. Для спортсмена очень важная психология в спорте и своей жизни и без нее он никак не сможет подойти, только 13% ответили, что могут так сделать.

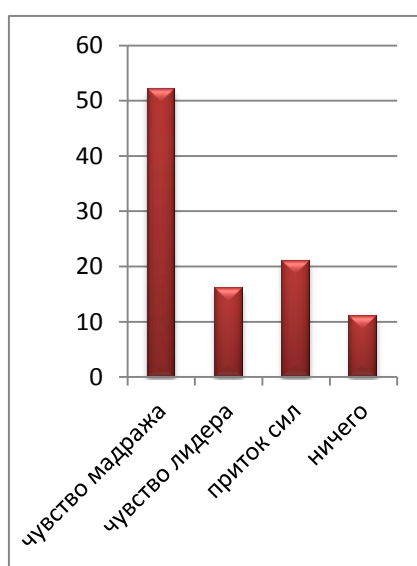


**Рисунок 11** - Диктор вызывает вас на ковер (на старт), как вы начинаете себя ощущать

Сами готовитесь большая степень ответов в анкетировании. Есть, какие моменты, что тренеру не интересно не может уделять внимание спортсмену и



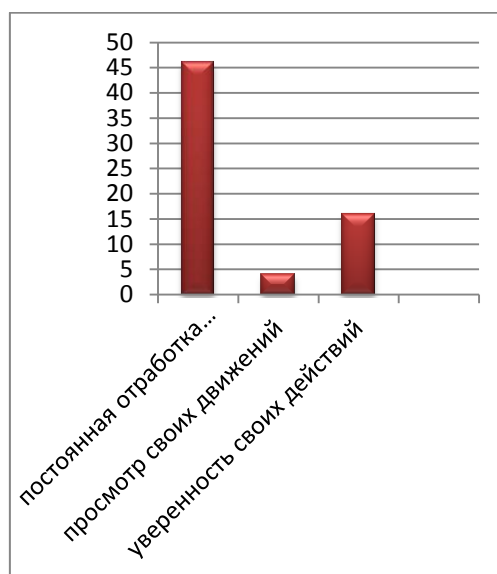
спортсмен сам готовится к своему старту и этому спортсмену тяжело готовится в одиночке кто то должен помогать смотреть со стороны что происходит и чем помочь какие методы использовать в жизнь, изменить способы подготовки спортсмена и выявить методы новые и использовать их. Надо сделать так чтобы спортсмен прочувствовал опору тренера родителей психолога, а не сам только готовился, и тогда будет большой результат в его поведении и психологии спортсмена. Ходите к психологу 8%, разговариваете с тренером 25%, сами готовитесь 30 %, никак 6%.



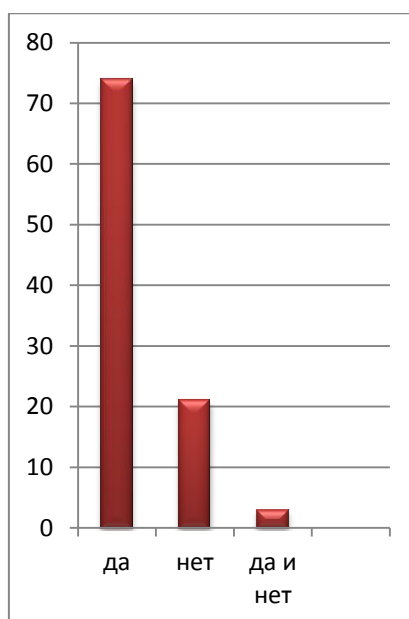
**Рисунок 12** - Диктор вызывает вас на ковер (на старт), как вы начинаете себя ощущать

Чувство мандража 51% ответ выявили по анкетам. Чувство лидера 12%, приток сил 21%, ничего 10%. Больше процентов респонденты ответили что мандраж. Это волнение или беспокойство, появляющееся в соревновательном процессе, и может появляться в разных ситуациях. Если появляется волнение, значит, наша психика нуждается в нем, как и организм в целом. Но из-за мандража часто человек совершает какие-то внешние действия, которые ему мешают. Мозг в это время настолько возбужден, что может выполнять даже некоторые привычные операции с большим трудом. Поэтому и затормаживаются некоторые реакции и процессы. Это необходимо нашему

мозгу в случае эмоционального перенапряжения. Стоит понимать, что справиться с волнением, как и любой другой сильной эмоциональной реакцией, довольно сложно, а потому нужно стараться работать над снижением проявлений мандража, а не над устранением причин. Из-за этого появляется неуверенность своих действий. Чувство лидера всего 16% это когда выходишь на ковер, на старт с чувством что сейчас выиграешь и ты лидер в этой категории, забега. Но и это может мешать в карьере, приток сил 21% это полная готовность к победе, ничего 11% значит эти люди, спортсмены не чувствуют ничего просто делают свою карьеру и это выходит удачно, что ничего чувствовать невозможно. Каждый человек испытывает в любой ситуации свои эмоции, свои ощущения их же просто взять и потрогать нельзя, это происходит внутри человека, спортсмена.



**Рисунок 13** - Как вы достигаете уверенности при проведении приема  
Постоянная отработка приемов 46%.  
Просмотр своих движений 4%, уверенность своих действий 16%.



**Рисунок 14** - Тренер видит физическую готовность подопечного, а видит ли он его психологическую готовность

74% ответов было - да тренер видит психологическую подготовку спортсмена. 21 % не видит, это значит, тренер не обращает внимание психологическую готовность и не видит у спортсмена какие либо расстройства волнение и тд.

Анкетирование 100 респондентов позволило выявить, что устойчивость двигательных навыков одно из необходимых условий успешной соревновательной деятельности. Сохранение этой устойчивости могут помещать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревнований: излишнее психическое возбуждение, активное противодействие соперников, действие судей и др. Мандраж (особое нервное состояние, реакция на стресс или усталость, проявляется в виде дрожи в руках, головокружения, нервозностью, заторможенностью реакций организм) нужно побороть и быть уверенным в своих действиях.

### 3.2 Выявление психологической подготовки в вольной борьбе (наблюдение)

Таблица вопросов для проведения наблюдений  
Первенство России по вольной борьбе до 21 года

Таблица 1 – «Выявление психологической подготовки в вольной борьбе»

	Вопрос наблюдения	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Проводит ли их тренер психологические беседы до выхода на ковер	-	-	+	-	-	+	-	-
2	Обсуждает ли тренер результаты выступления на соревнованиях со спортсменом	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Внушительные общения, показ движений	-	-	-	+	+	+	-	-
4	Общания убеждением	-	-	-	+	-	-	-	+
5	Мотивация к соревнованиям, к победе, к цели	+	+	+	+	+	-	+	+
6	Подавление ученика тренером (навязывание) идеи насильно.	-	-	+	-	-	-	+	+
7	Публичное осуждение поведения ученика тренером	-	-	+	-	-	-	+	-

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-
3	-	+	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-
4	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-
5	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	-	+	-	+
6	+	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-

	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	-	-	-	+	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-
2	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	+	+	+
3	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+
4	-	+	+	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-
5	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
6	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
7	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-

	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
1	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-
2	-	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	-
3	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-
4	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-

5	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-
6	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+

	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
1	-	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-
2	-	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-
3	+	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-
4	-	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-
5	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-

	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97
1	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-
2	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
3	+	+	-	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
4	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-
5	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	+
6	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-
7	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-

	98	99	100
1	-	+	-
2	+	+	+
3	+	-	+
4	-	-	-
5	+	+	+
6	-	-	+
7	-	+	-

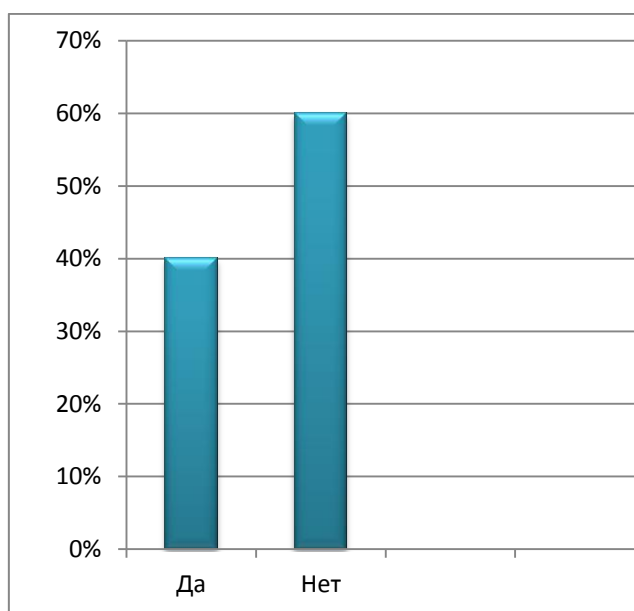
1. Проводит ли их тренер психологические беседы до выхода на ковер:  
60% минусов, 40% плюсов

2. Обсуждает ли тренер результаты выступления на соревнованиях со спортсменом: 43% плюса, 57% минусов

3. Внутренние общения, показ движений: 62% плюса, 38 %минусов

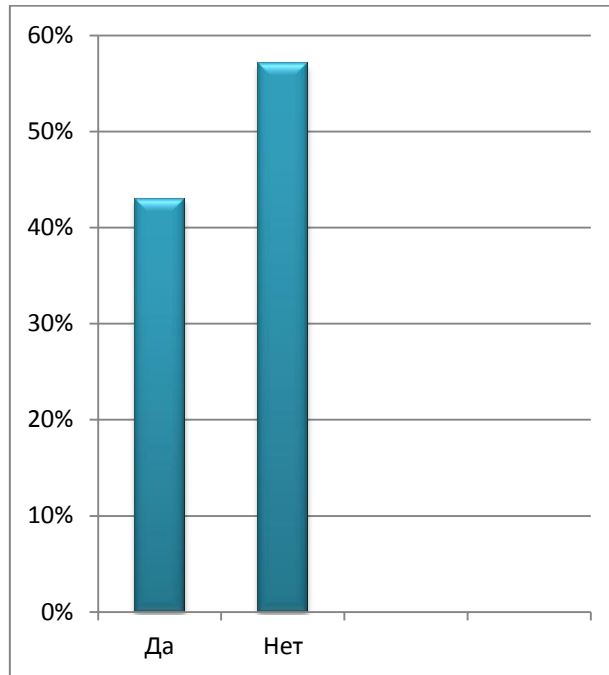
4. Общшения убеждением: 40% плюсов, 60% минусов
5. Мотивация к соревнованиям, к победе, к цели: 31 %минус, 69% плюсов
6. Подавление ученика тренером (навязывание) идеи насильно: 25% плюсов, 75 %минусов
7. Публичное осуждение поведения ученика тренером: 22% плюса, 78% минусов

Мы провели исследование на первенстве России до 21 года (1995-1998г.) по вольной борьбе и получили следующие показатели. Соревнования проходили 22-24 апреля, весовые категории 50,96,60,55,66,120. В соревнованиях приняло участие около 400 борцов из 41 региона. Нами были проведены беседы со 100 участниками соревнований.



**Рисунок 15** - Проводит ли их тренер психологические беседы до выхода на ковер

Исследование первого вопроса показала, что не все тренеры проводят беседы до выхода на ковер учеников перед поединком 40% выполняют эту задачу, 60 % не выполняют. Значит, тренерам надо постоянно работать с учениками и узнавать их все больше и больше, находить методы, создавать свои тренинги, методики и воплощать их в жизнь.

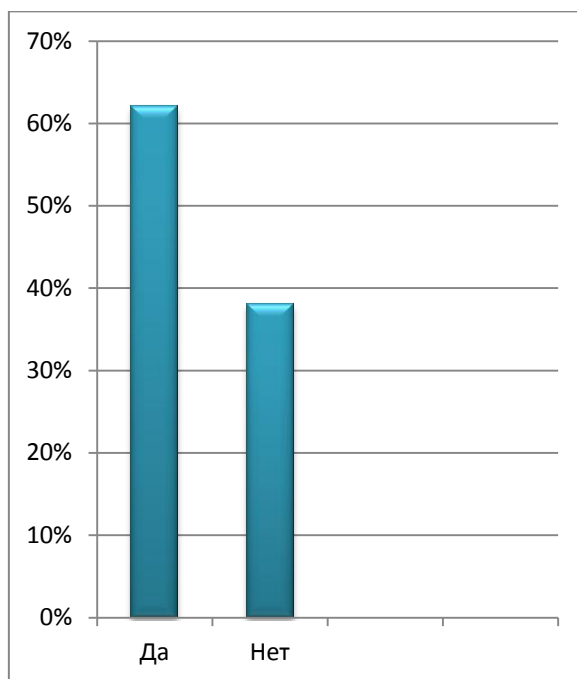


**Рисунок 16** - обсуждает ли тренер результаты выступления на соревнованиях со спортсменом

Первый день соревнований был более яркий, чем второй. В первый день борцы выходили на ковер с горящими глазами, с целью победить соперника. Во второй день не так было азартно не с первых встреч все так начиналось, ближе к финалам уже было более захватывающее зрелище, борцы бились до победного в каждое движение, мгновение, секунду вкладывались. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания [8].

Наши результаты показали, 43% это обсуждение результатов с тренерами и спортсменами после поединка, обсуждение ведения поединка, разбор приема по деталям, просмотр видеозаписей, 57% не заостряют на это внимание. Объективное наблюдение используется для изучения психических, двигательных, поведенческих и других проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировке, на соревнованиях и др. Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной,

стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеоманитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов [78].



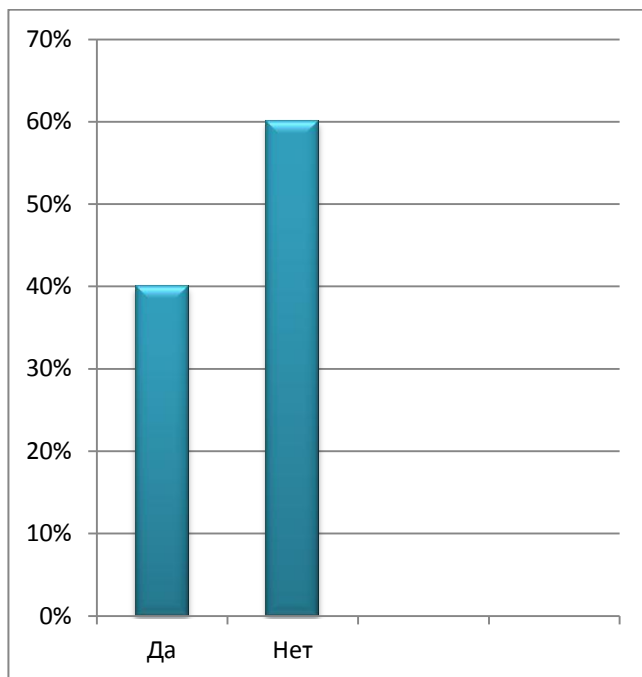
**Рисунок 17** - Внутренние общения, показ движений

У 62% внутренние общения, вскрикивать название приемов, действий навязывать свои движения, которые помогли бы прийти к победе, показ движений во время поединка на 30с отдыхе спортсмена. Такое управление осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена [78].

Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование) в перерывах между соревновательными упражнениями, (а иногда и в ходе их выполнения. , а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле [78]. У 38% не происходило показ движений,

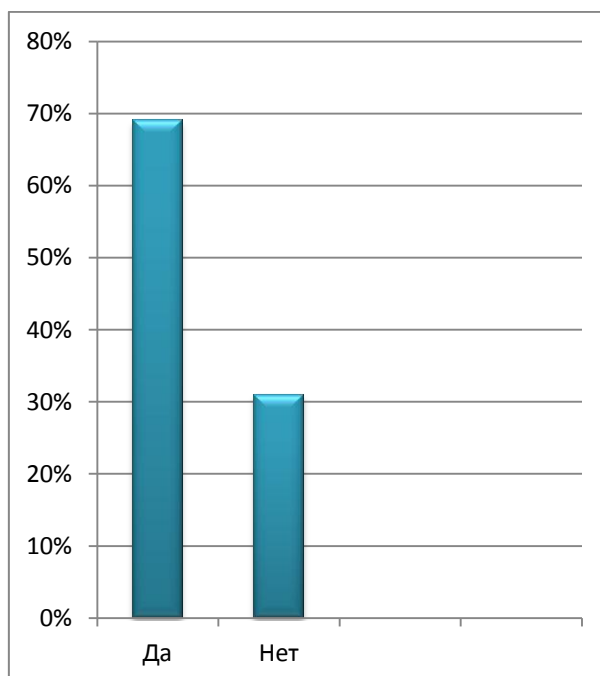


внушительные общения.



**Рисунок 18** - Общения убеждением

40% происходило общение убеждение, 60% тренеры не могли убедить своих спортсменов или просто этого не делали.

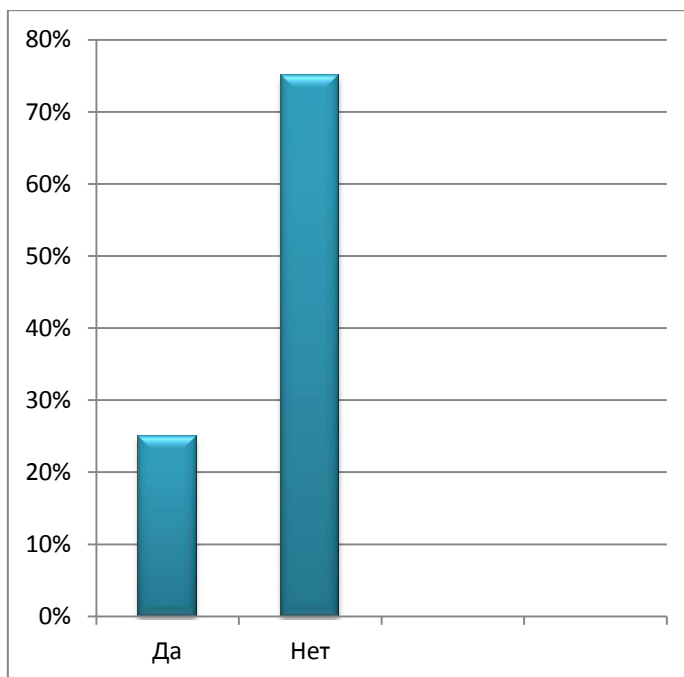


**Рисунок 19** - Мотивация к соревнованиям, к победе, к цели

У 69% существовала мотивация к соревнованиям, это означало быть сильнее всех на голову, добиваться своей цели, идти только к победе,

овладевать трудные пути, действия, бороться до конца не смотря ни на что.

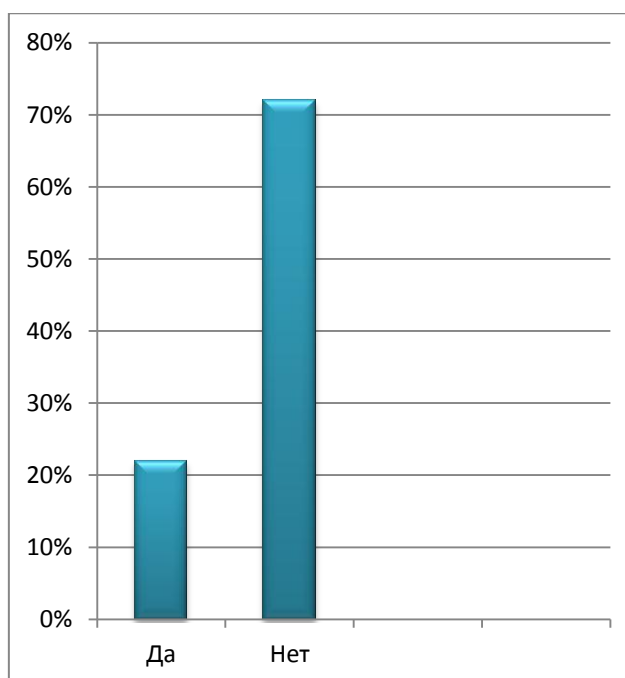
31% выходили на ковер без настроения, без какой либо мотивации, просто выйти простоять встречу и как бы там не было выиграл или проиграл все равно, или просто психологически сдавлен этим напором эмоций, у кого- то был первый крупный старт и поэтому тяжело было настроиться и победить свои эмоции.



**Рисунок 20** - подавление ученика тренером (навязывание идеи насильно)

У 25 % респондентов подавление ученика тренером осуществлялось на первенстве России. Тренер мог во время перерыва настроить ученика насильно на какое-либо действие, если оно даже не очень получалось. После поединка могли происходить подавление ученика, за его ошибки в борьбе.

У 75% респондентов этого не было. Значит, в этих случаях тренеры были уверены в своих учениках, и что спортсмен выполнит действие без их участия потому, что это отработывали на тренировках до автоматизма.



**Рисунок 21** - публичное осуждение поведения ученика тренером

У 22% например, происходит кинуть полотенце в ученика, крикнуть на него, тренер иногда тоже не может воздержаться свои эмоции и сразу их выплескивает их на своих подопечных и это не корректно со стороны тренера.

У 78% публичного осуждения не существовало, хотя мы ожидали, что будет более процентов в этом вопросе, так как приезжали разных национальностей спортсмены и их тренеры и могло происходить самые негативные последствия, как мы знаем с других больших стартов особенно в других странах происходит напряжение встречи и такие эмоциональные всплески не только у тренеров, но и у болельщиков.

### **Заключение**

Завершая раздел 3.2. Наблюдения можно сделать следующие выводы:

1. Наблюдения в соревновательной обстановке выявили, что в 22% случаев тренер, например, может кинуть полотенце в ученика, крикнуть на него, тренер не всегда может сдержать свои эмоции и сразу их выплескивает на своих подопечных и это не корректно со стороны тренера. У 78% случаев выявлено некорректное поведение тренера, публичного осуждения в команде

не осуществлялось, но это социально опасная ситуация, так как приезжали спортсмены и тренеры разных национальностей, что могло вызвать самые негативные последствия.

2. Показало, что внушительные общения преобладают и помогают спортсменам выиграть своих соперников или выполнить те действие, когда тренер подсказывает во время соревновательных схваток. Спортсмены, которые слушали тренера меньше выполняли технических ошибок и выполняли больше своих движений, бросков и тд.

3. Общение убеждением. Мы общались со спортсменами и выявили, что не все тренеры работают, общаются с учениками это встречается не так часто, но когда тренер начинает работать с учеником и результат получается в соревновательной деятельности очень хороший. И сразу видно, что тренер рядом находится с учеником и каждую минуту настраивает его положительно и на победу, это очень многогранная работа тренера и самого спортсмена.

4. У 69% спортсменок мотивация присутствовала это обозначает целеустремленность, уверенность своих действий, надежная победа над соперниками в своей весовой категории. И это обозначает, что тренер, сам спортсмен, спортивный психолог работает со спортсменами чтобы во время соревновательной деятельности не было напряжений и было чувство победы.

### **3.3 Совершенствование положительного психологического настроения в женской борьбе во время тренировки (педагогический эксперимент)**

Эксперимент проходил в ДЮСШ г. Красноярск по вольной борьбе, с 22 ноября по 8 декабря по две тренировки в день, кроме среды и субботы (по одной тренировке), которые тренируются в зале Академии борьбы им. Д.Г. Миндиашвили по вольной борьбе. В эксперименте приняли участия 20 спортсменок учебно-тренировочной группы разного года обучения, например (2года, 3года ,5 лет обучения). Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная группа. Контрольная

группа тренировалась по своему традиционному учебно-тренировочному плану под руководством штатного тренера, в учебно-тренировочный план экспериментальной группы были внесены изменения. Изменения были направлены на психологическую подготовку спортсменов на соревнование.

**В начале и в конце эксперимента были применены следующие контрольные упражнения:**

Тренировочные схватки спортсмен должен выполнять те движение, которые оттачивал и те, которые автоматически получаются, мы на этом этапе сравниваем наши группы.

Волевые качества спортсменок (уверенность проведения приема) после тренировки работа над своим броском, техническим действием.

Таблица 2 – Упражнение 1: Тренировочные схватки

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
$X_K = 3,1$	$X_K = 3,7$	$X_{Э} = 3,3$	$X_{Э} = 5,5$
$\sigma_K = (+ -) 2,92$	$\sigma_K = (+ -) 2,27$	$\sigma_{Э} = (+ -) 1,62$	$\sigma_{Э} = (+ -) 2,92$
$m_K = (+ -) 0,97$	$m_K = (+ -) 0,76$	$m_{Э} = (+ -) 0,54$	$m_{Э} = (+ -) 0,97$
Полученное эмпирическое значение $t$ ( <b>0,37</b> ) находится в зоне незначимости	Критические значения <b>2,23</b> $p \leq 0,05$	Полученное эмпирическое значение $t$ ( <b>1,57</b> ) находится в зоне незначимости	Критические значения <b>2,23</b> $p \leq 0,05$
Т- критерий = <b>0,486</b>		Т- критерий = <b>1,974</b>	

Таблица 3 – Упражнение 2: Волевые качества спортсменок

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
о эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
$X_K = 42,2$	$X_K = 46,7$	$X_{Э} = 48,9$	$X_{Э} = 53,7$
<b>сигма</b> $K = (+ -) 11,36$	<b>сигма</b> $K = (+ -) 12,01$	<b>сигма</b> $Э = (+ -) 9,42$	<b>сигма</b> $Э = (+ -) 11,69$
$m_K = (+ -) 3,79$	$m_K = (+ -) 4,00$	$m_{Э} = (+ -) 3,14$	$m_{Э} = (+ -) 3,90$
Полученное эмпирическое значение <b>t (0,62)</b> находится в зоне незначимости	Критическое значение <b>2,23</b> <b>P ≤ 0,05</b>	Полученное эмпирическое значение <b>t (0,74)</b> находится в зоне незначимости	Критические значения <b>2,23</b> <b>P ≤ 0,05</b>
Т-критерий = <b>0,816</b>		Т-критерий = <b>0,959</b>	

### Комплекс заданий для экспериментальной группы

Проводились психологические беседы перед контрольными схватками с каждым из участников, направить спортсмена на эффективную работу в поединке, дать установку схватки, выполнять те движения, которые реализуются в тренировочном процессе. (Среда, пятница, 4 встречи по 6 минут минимум).

Общение убеждением убеждение спортсмена на тренировочную деятельность, психологическую устойчивость спортсмена в полную силу, перед началом тренировки за 10 минут желательно, в середине тренировки (понедельник, вторник, четверг).

Волевые качества спортсменок (уверенность проведения приема) спортсмен выбирает любимый бросок, техническое действие, например бросок через спину (бедро), выполнение этого броска должно быть правильно технически, уверенно и автоматически выполняемо, выполнять по множеству

повторений, например 20 раз по три подхода, после тренировки, во время тренировки выполнять каждый день, чтобы достичь наивысшего результата на соревнованиях, постепенно количество раз нужно увеличивать. Результаты эксперимента регистрировались по результатам контрольных тренировочных схваток (количество баллов в поединке), количество приемов выполненных после тренировки (отработка приемов), результаты соревновательных схваток (баллы).

В эксперименте участвовали две группы: контрольная группа тренировалась под руководством тренера без нашего вмешательства, который занимался каждый день с ученицами по обычному графику, а в экспериментальной группе мы ввели свои упражнения помимо основной разминки и основного графика работы спортсменок.

1. В экспериментальной группе для психологической беседы перед контрольными схватками спортсменок (в экспериментальной группе) заранее вызывали на ковер и с ними проводили беседу, настраивая ее к встрече, чтобы она была бодра и уверенно выполняла свои технические действия, коронные приемы. В конце эксперимента наши спортсменки победили, страх, тревогу перед встречей на ковре, а в контрольной группе было по-другому половина из них с трудом настраивались на поединок и выходили на ковер бороться неуверенно. Тренер в контрольной группе этому фактору не уделял внимание.

2. Мы находили такие слова и аргументы, для убеждения спортсмена выйти и выиграть, чтоб спортсмен все время знал, нужно делать, как правильно настроить себя и свое внутреннее победное ощущение. В дальнейшем им будет легче настраивать самого себя на соревновательную деятельность, и они будут использовать свои сильные и избегать слабых сторон.

3. Спортсменки экспериментальной группы выполняли помимо обычно принятых, наши упражнения, которые давали возможность улучшить техническую подготовку и настроиться психологически на будущие соревнования. В педагогическом эксперименте выявлено, что спортсменки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях,

чем спортсменки контрольной группы. В контрольной группе прирост контрольных испытаний не столь очевиден, но он существует.

Выявлено в педагогическом эксперименте, что спортсменки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях, чем спортсменки контрольной группы. Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента достоверно возросли в экспериментальной группе во всех испытаниях: тренировочные схватки ( $p < 0,05$ ), уверенность проведения приема ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе результаты все контрольных испытаний не достоверны. Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическая подготовка спортсмена важна на тренировочных занятиях она является частью тренировочного процесса и без нее бывают осложнения на соревнованиях.

### **Заключение**

Завершая главу 3, необходимо отметить, что анкетирование респондентов позволило выявить – устойчивость двигательных навыков одно из необходимых условий успешной соревновательной деятельности. Сохранение этой устойчивости могут помещать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревнований: излишнее психическое возбуждение, активное противодействие соперников, действие судей и др. Мандраж (особое нервное состояние, реакция на стресс или усталость, проявляется в виде дрожи в руках, головокружения, нервозностью, заторможенностью реакций организм) нужно побороть и быть уверенным в своих действиях.

Наблюдения в соревновательной обстановке выявили, что в порыве эмоций в 22% некоторые тренеры ведут себя некорректно. Внушительные рекомендации тренера преобладают и помогают спортсменам выиграть встречи или выполнить те действие, когда тренер выкрикивает в конкретный момент. Спортсмены, которые слушали тренера, меньше допускали технических ошибок и выполняли больше правильных движений и приемов.



В процессе исследования при опросе спортсменов выявили, что не все тренеры доверительно общаются с учениками, но если это происходит, то результат получается в соревновательной деятельности положительный.

Выявлено в педагогическом эксперименте, что спортсменки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях, чем спортсменки контрольной группы. Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента достоверно возросли в экспериментальной группе во всех испытаниях: тренировочные схватки ( $p < 0,05$ ), волевые качества спортсменок ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе результаты все контрольных испытаний не достоверны.

## Выводы

В современном спорте высших достижений в условиях жесточайшей конкуренции, когда на старт выходят спортсмены, совсем незначительно отличающиеся по уровню физической, технической и тактической подготовки, все большую роль играет их психологическая подготовка, предстартовые состояния, волевые качества спортсмена.

Чем многообразнее знания спортсмена, чем совершенные отработаны навыки и воспитаны волевые качества, тем легче ему приобрести необходимый соревновательный опыт. Это объясняется тем, что при многообразии знаний, совершенстве навыков и прочных волевых качеств, спортсмен быстрее может оценить реальную обстановку спортивной борьбы [32].

Волевые качества – стабильные проявления воли спортсмена в процессе его деятельности, обеспечивающие достижение поставленных целей и эффективное преодоление трудностей, возникающие в тренировке и соревнованиях [94].

Волевая активность спортсменов может быть диагностирована с помощью комплексной методики, включающей в себя "Метод обобщения независимых характеристик (А.И. Высоцкий), мотивации соревновательной деятельности (Е.А. Калинин).

Анкетирование позволило выявить, что устойчивость двигательных навыков одно из необходимых условий успешной соревновательной деятельности. Сохранение этой устойчивости могут помешать различные сбивающие факторы, возникающие в процессе соревнований: излишнее психическое возбуждение, активное противодействие соперников, действие судей и др. Мандраж, волнение, переживание (особое нервное состояние, реакция на стресс или усталость, проявляется в виде дрожи в руках, головокружения, нервозностью, заторможенностью реакций организм) нужно побороть и быть уверенным в своих действиях.

Наблюдения в соревновательной обстановке выявили, что в порыве эмоций в 22% случаев тренер, например, может кинуть полотенце в ученика,

крикнуть на него, тренер не всегда может сдерживать свои эмоции и сразу их выплескивает на своих подопечных и это не корректно со стороны тренера. У 78% случаев выявлено некорректное поведение тренера, публичного осуждения в команде не осуществлялось, но это социально опасная ситуация. Но внушительные рекомендации тренера преобладают и помогают спортсменам выиграть встречи или выполнить те действие, когда тренер выкрикивает в эту секунду, минуту. Спортсмены, которые слушали тренера, меньше допускали технических ошибок и выполняли больше правильных движений и приемов.

В процессе исследования при опросе спортсменов выявили, что не все тренеры доверительно общаются с учениками-спортсменами, если это происходит результат получается в соревновательной деятельности очень хороший.

У 69% существовала мотивация к соревнованиям, это означало быть сильнее всех, добиваться своей цели, идти только к победе, преодолевать трудные пути, действия, бороться до конца не смотря ни на что. 31% выходили на ковер без настроения, без какой либо мотивации, просто выйти простоять встречу и как бы там не было выиграл или проиграл, или просто психологически сдавлен этим напором эмоций, особенно когда был первый крупный старт и очень трудно победить свои эмоции, переживание.

В экспериментальной группе для психологической беседы перед контрольными схватками спортсменок (в экспериментальной группе) заранее вызывали на ковер и с ними проводили беседу, настраивая ее к встрече, чтобы она была бодра и уверенно выполняла свои технические действия, коронные приемы. В конце эксперимента наши спортсменки побороли, страх, тревогу перед встречей на ковре, а в контрольной группе было по-другому половина из них с трудом настраивались на поединок и выходили на ковер бороться неуверенно. Тренер в контрольной группе этому фактору не уделял внимание.

Выявлено в педагогическом эксперименте, что спортсменки экспериментальной группы достоверно лучше участвовали в соревнованиях,

чем спортсменки контрольной группы. Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента достоверно возросли в экспериментальной группе во всех испытаниях: тренировочные схватки ( $p < 0,05$ ), уверенность проведения приема ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе результаты все контрольных испытаний не достоверны.

## Библиографический список

1. Собкин В.С., Абромисова З.Б., Адамчук Д.В., Баралого Е.В. Журнал научный Российская Академия образования трудовой коллектив редакции. Возрастные особенности отклонения подростков к спорту. Возрастная психологическая психология.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. – 3-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 384 с.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 192 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 7-ое изд., стер. - М: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
5. Иващенко Ф.И. Задачи по общей психологии. – Минск 1979.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – 2-е изд., доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
7. Слестелин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.М. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
9. Кузнецова В.А. Динамика психических состояний спортсменов велосипедистов перед соревнованиями Ученые записки университета Лесгафта 2012. 73-78 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 208 с.
11. Ильин Е.П. Мастера психологии. Психология спорта. – Санкт – Петербург, 2009. – 590с.
12. Багадирова С.К. Психологические особенности деятельности

тренеров. 2014.

13. Практикум по спортивной психологии под ред. И.П. Волкова-спс: ил-серия и практикум психологии. Питер 2001. – 288 с.

14. Психологический анализ в большом футболе: литрес 2008.

15. Завьялов А.И. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: издательство КГПУ, 1945.

16. Гиссен Л.Д. Время стрессов обоснования и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах-м ф. и с. 1990. 192с.

17. Методики психодиагностики в спорте. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К 1984. – 192 с.

18. Федотов Е.В., Новгород Н. Основы социально-психологического управления: учебное пособие /Е.В.Федотов. 2010. – 142 с.

19. Позднякова Ю. Психологическая подготовка борцов высоко класса//Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, май 4 выпуск.2001. – 69-70 с.

20. Ашихмина А. Психологический настрой перед соревнованиями – важнейший компонент победы// Спортивные единоборства: практика и теория: Материалы региональной научно-практической конференции, зима 11 выпуск 2004. – 47-48 с.

21. Тамошенко Л. Выявление специфики психологической подготовки борцов// Спортивные единоборства: взгляд на теорию: Материалы региональной научно-практической конференции, зима 2002. –48-50 с.

22. Завьялов А.А., Завьялов Д.А., Киришина Е.Д., Завьялова О.Б. Спортивные единоборства взгляд в теории материала региональной научно-практической конференции выпуск 9 ИСЕ им И.С.Ярыгина ИП Платина. Красноярск 2004. – 88 с.

23. Колесник Л. Ф. Спортивная борьба: Ежегодник/Сост. С. А. Преображенский; Редкол. и др. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 95 с.

24. Леонов Д.В., Тихонов В.Ф., Суховой А.В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки»: ОАО «Издательство

"Советский спорт» Москва 2009. – 139 с.

25. Тарас А.Е. Психология спорта-хрестоматия, Москва 2007. – 350 с.

26. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта, 2004. – 570 с.

27. Туманян Г.С. Кинезиология и психология, 1989. – 278 с.

28. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностные и регуляция. Советский спорт, 2003. – 61 с.

29. Садырин С.П. Формирование нравственных черт характера учащихся средствами физ. КГПУ, 2003. – 61 с.

30. Ханин Ю.П. Психология общения в спорте, Москва 1980. – 206 с.

31. Рудик П.А. Психология и современный спорт, Москва 1973. – 279 с.

32. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./Сост. — М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

33. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена пути и средства достижения, Москва Советский спорт 2009. – 275 с.

34. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте, Москва фис. 1978. – 222 с.

35. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена, Москва 1984.

36. Вейхань Лю Техника второго уровня спорт пресс.

37. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях, Москва фис 1981. – 111с.

38. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, Москва 1986. – 284 с.

39. Станкин М.И. Психолого-педагогическая основа физического воспитания пособие для учителя, Москва 1987. – 222 с.

40. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста издательство московский университет, Москва 1979. – 132 с.

41. Цикулова И.С. Гендерные стереотипы в спорте, Реферат.

42. Психология: учебник для институтов Ф.К., Мельникова В.М., Москва фис 1987. – 366с.

43. Шумилин А.П. Психолого - педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спорт тренировки, СФУ 2010. – 320 с.
44. Чернавский А.Ф., Ф.А. Пушкарь Связь параметров страха с социально-психологическими личностными характеристиками спортсменов теории и практика Ф.К., номер 4 2010. – 15-21 с.
45. Загайнов Р.М. Доверие души записки спортивного психолога, Москва 1986. – 111 с.
46. Государев Н.А. Так становятся чемпионами, Москва ФиС, 1989. – 191 с.
47. Неопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях под рнд. А.Н. Блеера, 2008. – 253 с.
48. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта Москва 2007. – 205 с.
49. Балашова В.Ф. Специальная педагогика. педагогика ф.к. и спорта тестовый контроль знаний Москва 2007. – 90 с.
50. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств учебное пособие, Москва 2008. – 238 с.
51. Майнберг Эккард Основные проблемы педагогики и спорта, 1995. – 317 с.
52. Карпушен Б.А. Педагогика физической культуры, Москва 2013. – 299 с.
53. Веракса А.Н., В.А. Садовниченко Психология спорта: монография, Москва 2011. – 421 с.
54. Емчук И.Ф. Гребной спорт, Москва ФиС 1976. – 256 с.
55. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте, Москва 1990. – 256 с.
56. А.В. Шумаков, Московченко О.Н., Валеолонеческий Подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации, 2005. – 158 с.



57. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика, Санкт-Петербург 2010. – 231 с.
58. Сухова А.Н., Деркача А.А.. Учебное пособие для вузов Высшее образование, 2001. – 600 с.
59. Найдиффер Роберт Психология соревнующегося спортсмена, 1979. – 222 с.
60. Джамгарова Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта, 1979. – 141 с.
61. Райнер Мартенс Социальная психология и спорт, 1979. – 175 с.
62. Вайнштейн Л. М. Психология в пулевой стрельбе / - М.: Изд-во ДОСААФ, 1981. – 142 с.
63. Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Методическое пособие, Москва 2009.
64. Жаров к К.П. Волевая подготовка спортсменов, 1976. – 149 с.
65. Акимова Л.Н. Психология спорта, Одесса 2004.
66. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2001.
67. Свенцицкий А.Л. Социальная психология: Учебник.— М.: Изд-во Проспект, 2004. – 336 с.
68. Уэнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
69. Головихин Е.В. Психологическая подготовка. 2006.
70. Хигир Б. Ю. Психологический анализ в большом футболе. 2008. – 260 с.
71. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте, Москва 2010. – 120 с.
72. Петрыгин, С.Б. Формирование нравственно-волевых качеств подростков в процессе занятий восточными единоборствами: монография / С.Б. Петрыгин; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. Рязань, 2011. – 120 с.

73. Крылов А. А. «Психология: учебник (2-е издание)»: Издательство Проспект; 2005. – 475 с.
74. Журавлев Д. В., Психодиагностика: классификация видов и типов. 2009.
75. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена, Москва 2009.
76. Огородова Т.В. Психология спорта, Ярославль 2013.
77. Рудольф Загайнов «Проклятие профессии. Бытие и сознание практического психолога», 2001.
78. Загайнов Р.М. «Психологическое мастерство тренера и спортсмена», Советский спорт 2006.
79. Ханин Ю. Л. «Стресс и тревога в спорте» М.: Издательство: Физкультура и спорт 1983. – 288 с.
80. Сингер Роберт Н. «Мифы и реальность в психологии спорта», Издательство: Физкультура и спорт, 1980.
81. Озолин Н. Г. «Наука побеждать», Издательство: АСТ, Астрель 2002.
82. Малкин Валерий, Серова Лидия «Психология спорта», 2014.
83. Иванов Алексей «Управление психологической подготовкой в спорте», Физкультура и спорт 2008.
84. Веракса А., Горюва А., Грушко А., Леонов С. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой, 2016. 212 с.
86. Попов Михаил, Ротелла Боб, Каллен Боб Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни, Издательство Манн 2017.
87. Гиссен Леонид «Время стрессов, Издательство: Физкультура и спорт

1990.

88. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов»  
Хрестоматия по психологии, Питер 2002.

89. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха:  
монография, Спорт 2017. – 289 с.

90. Психология физической культуры: учебник Спорт 2016. – 624 с.

91. Дергач Е. А., Рябинина С. К. Уход из спорта: причины и особенности,  
Сибирский Федеральный Университет 2012 . – 174 с.

92. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности:  
учебное пособие, Директ-Медиа 2015. – 198 с.

93. Джим Афремов Разум чемпионов. Как мыслят, тренируются и  
побеждают великие спортсмены, ООО «Издательская Группа «Азбука-  
Аттикус» 2017.

94. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь  
спортивных терминов, М.: СпортАкадемПресс 2001. – 480 с.