

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

РОГАТИН ВИТАЛИЙ ОЛЕГОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Комплекс мероприятий повышения мотивации и соревновательной
стрессоустойчивости допризывной молодежи
на примере рукопашного боя**

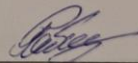
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент Рябинин С.П.

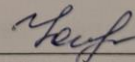
30.05.25



(дата, подпись)

Руководитель
к.п.н., доцент Шевчук Ю.В.

29.05.25



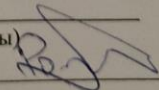
(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Рогатин В.О.

(фамилия, инициалы)

26.05.25



(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ	8
1.1. Характеристика рукопашного боя как вида спорта	8
1.2. Психологическая характеристика молодежи 14-20 лет в предсоревновательный период	11
1.3. Соревновательная надежность и мотивация в избранном виде спорта	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Организация исследования	18
2.2. Методы исследования	19
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ	21
3.1. Анализ психологической подготовки спортсменов	21
3.2. Педагогическое наблюдение за спортсменами на турнире по рукопашному бою	25
3.3. Комплекс мероприятий, направленных на повышение мотивации и стрессоустойчивости, стабилизация предстартового состояния и его эффективность применения.	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	41

ВВЕДЕНИЕ

В данной работе рассматривается проблема уровня мотивации и соревновательной стрессоустойчивости спортсменов допризывной молодежи в возрасте 14-20 лет, обучающимся рукопашным боем. Актуальность исследования обусловлена тем, что психологическая подготовка спортсменов часто остается вне внимания тренеров и специалистов, хотя именно она может сыграть решающую роль в успехе на соревнованиях.

В условиях сложной политической ситуации, в которой Россия в настоящее время находится, вопрос подготовки допризывной молодежи обретает особую значимость. Неопределенность окружающего мира и усиление стрессовых факторов, вызванных внешнеполитической обстановкой, требуют от молодых людей не только физической, но и психологической устойчивости. Спортивные соревнования становятся не только испытанием физической силы, но и зоной, где закладываются основы психологической стойкости и способности справляться с давлением. Это особенно актуально в контексте подготовки к национальным и международным турнирам, где уровень конкуренции постоянно растет.

В исследовании используются эмпирические методы, включая «модифицированную шкалу личностной соревновательной тревожности Р. Мартене» (Ю. Л. Ханин) и «Бостонский тест на стрессоустойчивость» [36, с.136-140; 37, с. 120-140]. Основной акцент направлен на разработку и внедрение программы повышения мотивации и стрессоустойчивости спортсменов, направленной на изменение уровней мотивации и тревожности, что в свою очередь должно способствовать улучшению как соревновательных, так и тренировочных показателей. Реализация программы психологической подготовки включает обучение спортсменов методам саморегуляции, которые позволяют адаптироваться к стрессовым условиям соревнований и повышать общий уровень мотивации. Результаты тестирования до и после внедрения программы демонстрируют значительные изменения: спортивная и общая

мотивация спортсменов значительно повышаются, в то время как уровень спортивной тревожности перед соревнованиями снижается. На основе полученных данных можно сделать вывод о высокой эффективности разработанной программы, что подчеркивает важность психологической подготовки в контексте современного спортивного мастерства, особенно для молодежи, готовящейся к службе в армии и к защите государственных интересов в условиях политической нестабильности.

Актуальность исследования

На этапе подготовки к спортивному соревнованию атлет может находиться в различных психологических состояниях. Каждое из них, обусловленное множеством факторов, может существенно повлиять на его готовность к выступлению. Особенно это становится критическим в контексте ответственных соревнований, когда спортсмену необходимо мобилизовать свои ресурсы и настроиться на максимально эффективное выполнение задач. В ряде спортивных дисциплин, в частности в рукопашном бою, значимость вопроса психологической готовности возрастает, поскольку итоговый спортивный результат во многом определяется характером психологического состояния на старте и мгновенной способностью сосредоточиться. На сегодняшний день существует ограниченное количество исследований, посвященных специфическим аспектам психологической подготовки в отдельных видах спорта, что препятствует решению актуальных задач, связанных с оптимизацией тренировочного процесса и повышением эффективности подготовки к соревнованиям. В связи с этим мы акцентируем внимание на исследовании психологической подготовки именно в контексте рукопашного боя, уделяя отдельное внимание факторам мотивации и тревожности как ключевым компонентам психологической готовности спортсмена.

Цель исследования

Основной целью нашего исследования является разработка комплекса мероприятий по повышению мотивации и стрессоустойчивости допризывной молодежи, и оценка его эффективности

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ накопленного опыта в теории и практики по проблеме исследования.
2. Разработать эффективный комплекс мероприятий по повышению мотивации и стрессоустойчивости допризывной молодежи 14-20 лет
3. Экспериментальным путём проверить эффективность разработанного нами комплекса мероприятий в области психологической подготовки обучающихся рукопашному бою.

Объектом исследования является психологическая подготовка к экстремальной деятельности допризывной молодежи по рукопашному бою к соревнованиям.

Предмет исследования – комплекс мероприятий по увеличению стрессоустойчивости и повышению мотивации обучающихся рукопашному бою.

Гипотеза исследования

Предполагается, что разработанный комплекс мероприятий, сфокусированный на повышении уровня мотивации и снижении тревожности, окажется эффективным для психологической подготовки допризывной молодёжи к соревнованиям.

Методы, применяемые в исследовании:

теоретические: анализ и обобщение специальной литературы, исследований, основных теорий по теме исследования;

экспериментальные: наблюдение, беседа, тестирование, анализ продуктов деятельности, организация педагогического наблюдения, проведение эксперимента, обработка результатов исследования;

математико-статистические: методы описательной математической статистики.

Теоретико-методологическую базу исследования составили следующие теории: современные концепции подготовки спортсменов (Петров А.В., Сидоров В.И., Кузнецов Ю.П. др.) [27, с. 45–52]; научные разработки в области

спортивной мотивации (Андреев П.Н.; Васильева Л.И.; Крылова Н.М.) [1, . с. 45–53; 4, с. 10–17; 14, с. 5–12] и в области спортивного соревнования (Морозов П.В.) [23, с. 15–22]; современные представления психологической подготовки спортсменов (Кузнецов А.А.; Новиков А.А. и др.) [17, с. 20–27; 26, с. 60–69].

Этапы исследования

1 этап (апрель 2024-август 2024)

Предварительно было проведено анкетирование, тестирование и педагогическое наблюдение для более детального рассмотрения актуальности темы и получения данных, необходимых для выявления динамики изменений.

2 этап (сентябрь 2024 года)

Определена тема выпускной квалификационной работы, поставлена цель и определены задачи. Собраны и изучены литературные источники по выбранной теме.

3 этап (октябрь 2024 года – февраль 2025 года)

Нами был разработан комплекс мероприятий повышения мотивации и соревновательной стрессоустойчивости для экспериментальной группы, который в последующем мы внедрили в экспериментальную группу для достижения поставленных задач.

4 этап (март – май 2025 года)

Нами было проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп, проведен анализ и сделаны выводы по проведенной работе.

Теоретическое значение: заключается в том, что исследования способствуют более углубленному расширению знаний в области мотивации и стрессоустойчивости допризывной молодежи, при занятиях рукопашным боем.

Практическая значимость данной работы заключается в разработке комплекса мероприятий, направленного на формирование психологической готовности молодежи допризывного возраста к соревнованиям, что позволит им улучшить свои как профессиональные, так и тренировочные показатели. А

так же возможность использования разработанного комплекса в учебно-тренировочном процессе другими тренерами-преподавателями.

Структура работы: состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка и приложений. Материал исследования сопровождается: 1 таблицей, 17 гистограммами и 3 приложениями.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ (14-20 ЛЕТ) В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

1.1 Характеристика рукопашного боя как вида спорта

Проблема надежности в спортивной деятельности является многогранной и требует комплексного изучения, учитывая постоянное появление новых стандартов и требований, как для самих видов спорта, так и для спортсменов. В современных условиях повышения результата и устойчивости в условиях конкурентной борьбы особенно важна психическая надежность спортсмена, которая напрямую влияет на стабильность его выступлений [12, с. 48]. Рост конкуренции усиливает значение психологических факторов, таких как стрессоустойчивость и мотивация, которые являются ключевыми в достижении высоких спортивных результатов [3, с. 56].

Надежность в спорте — это не одно единственное качество, а сложное сочетание личностных характеристик, в том числе эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции, высокой мотивации и помехоустойчивости [14, с. 6]. Надежность — это психологическая устойчивость всех систем спортсмена во время соревнований, включающая эмоциональный контроль и способность адаптироваться к стрессовым ситуациям. Психическая надежность проявляется через длительную стабильность эффективных результатов на важных турнирах [18, с. 51].

Компоненты надежности включают эмоциональную устойчивость — умение контролировать интенсивность эмоций; мотивацию — стремление к успеху и готовность к максимуму усилий [1, с. 45]; помехоустойчивость — способность сохранять функциональное состояние в условиях отвлекающих факторов; а также саморегуляцию — управление и корректировку эмоционального состояния с помощью различных методов [17, с. 20]. Таким

образом, надежность спортивной деятельности формируется благодаря комплексному взаимодействию психологических факторов, которые обеспечивают стабильность и высокую результативность спортсмена даже в условиях высокого стресса и конкуренции [27, с. 45].

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой сложный комплекс физических, технических и психологических компонентов, которые взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Особое внимание в научных исследованиях уделяется психологическим аспектам, которые определяют эффективность спортсмена на тренировках и в состязаниях. Данная работа посвящена выделению основных психологических характеристик рукопашного боя, анализу их значимости и влияния на спортивные достижения, с опорой на современные исследования последних десяти лет.

Психологическая специфика рукопашного боя Рукопашный бой требует от спортсмена высокой степени концентрации внимания, контроля над эмоциями, умения быстро принимать решения и владения глубоким психологическим кризис-менеджментом [27, с. 33]. В отличие от некоторых других видов спорта, где длительность давления на психику ограничена, рукопашный бой часто предполагает интенсивное эмоциональное напряжение на протяжении всего поединка, что требует адаптивности и устойчивости психики [10, с. 30].

Одним из важнейших психологических факторов является воля — устойчивое стремление к достижению цели вопреки физической усталости и психологическим трудностям [33].

Стрессоустойчивость помогает спортсмену сохранять боеспособность даже в условиях давления, конкуренции и риска получения травмы [4, с. 10]. Исследования Борисова показывают, что уровень стрессоустойчивости напрямую коррелирует с успешностью выступлений [3, с. 56].

Рукопашный бой требует высокого уровня концентрации и способности удерживать внимание на противнике и собственных действиях в условиях быстро меняющейся ситуации [6, с. 42]. Неспособность удержать внимание приводит к ошибкам и пропущенным атакам. Эффективные методы тренировки внимания, такие как медитация и психорегуляция, оказывают положительное влияние на показатели спортсменов [21, с. 20].

Управление агрессией и эмоциями — ключевые психологические аспекты, особенно в контактных видах спорта [31, с. 14]. Рукопашный бой требует умения использовать агрессию конструктивно, избегая импульсивных действий и излишней эмоциональной возбужденности, которые могут привести к понижению эффективности или дисквалификации [14, с. 9]. Развитие эмоционального интеллекта способствует контролю своих состояний, облегчает взаимодействие с тренером и соперниками [35, с. 178].

Высокий уровень самооценки и наличие внутренней мотивации играют фундаментальную роль в подготовке и выступлениях спортсменов [1, с. 13]. Мотивация как внутренний движущий фактор существенно повышает способность к постоянным тренировкам и выдержке на соревнованиях [24, с. 17]. Кроме того, позитивное восприятие себя и своих возможностей способствует преодолению неудач и поддержанию упорства [19, с. 32].

Психологическая подготовка сегодня выделяется как самостоятельный и необходимый компонент тренировочного процесса [12, с. 49]. Использование специальных психологических техник, включая визуализацию, аутотренинг и биообратную связь, улучшает устойчивость к стрессам и увеличивает эффективность спортивных действий [26, с. 60]. Современные методики помогают формировать психологическую гибкость и адаптивность спортсмена.

1.2. Психологическая характеристика молодежи 14-20 лет в предсоревновательный период

Предсоревновательный период является одним из важнейших этапов в подготовке молодых спортсменов в возрасте 14-20 лет, поскольку именно в этот промежуток времени формируются ключевые психологические особенности, непосредственно влияющие на эффективность тренировочного процесса и результаты спортивных состязаний. Молодежный возраст в целом характеризуется активным развитием личности, высокой эмоциональной нестабильностью, формированием мотивации и недостаточно развитой системой саморегуляции, что в совокупности создает уникальные психологические вызовы, характерные именно для предсоревновательного периода.

В группе спортсменов 14-20 лет отмечается высокая эмоциональная лабильность, что объясняется интенсивным развитием аффективной сферы и волевых качеств. Важно отметить, что в это время молодые спортсмены часто испытывают высокий уровень соматической и психологической тревожности перед соревнованиями, что негативно сказывается на их концентрации внимания и когнитивных функциях (Иванов А.И.; Ларина О.П. и др.) [11, с. 45; 18, с. 32].

Повышенная тревожность снижает качество подготовки и приводит к ухудшению спортивных результатов [3]. Эффективное снижение тревожности возможно с помощью методов релаксации, когнитивно-поведенческой терапии и профессиональной психологической поддержки (Антипова М.В.) [2, с. 12].

Мотивация молодых спортсменов в этот период отличается нестабильностью. Вместе с желанием добиться успеха часто возникают сомнения и неуверенность в собственных силах. Исследования показывают, что развитие позитивного внутреннего диалога способствует укреплению мотивации и улучшению спортивных показателей [30, с. 23]. Мотивационные

аспекты имеют особую значимость для профессионального спорта, где настойчивость и целеустремленность играют ключевую роль [1, с. 50].

Удержание устойчивого внимания играет критическую роль в психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Эмоциональное напряжение в предсоревновательный период часто вызывает колебания внимания, которые снижают эффективность тренировочного процесса и прогулок [7,стр.40]. Для улучшения концентрации применяются специальные психологические упражнения и техники медитации, эффективность которых подтверждена исследованиями [21, с. 33].

Стрессоустойчивость, самоконтроль и эмоциональная зрелость являются важными факторами адаптации молодых спортсменов в предсоревновательный период. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет сохранять работоспособность и концентрацию в условиях интенсивного эмоционального давления [16, с. 78].

Современные методы когнитивно-поведенческой терапии и тренинги по развитию саморегуляции помогают формировать и укреплять эти качества [2, с. 42;17, с. 23]. Также большое значение для психологического состояния спортсменов имеет социальное окружение.

Поддержка тренеров, родителей и сверстников способствует снижению уровня тревожности, укреплению мотивации и повышению уверенности в собственных [20, с. 30; 34, с. 17]. Формирование позитивных взаимоотношений и эмоциональной поддержки в социальной среде рассматривается как ключевой элемент успешной предсоревновательной подготовки.

Таким образом, предсоревновательный период у молодых спортсменов 14-20 лет характеризуется комплексом психологических факторов — высокой эмоциональной лабильностью, тревожностью, нестабильной мотивацией, колебаниями внимания и необходимостью развития стрессоустойчивости и саморегуляции, а также значимостью социального окружения. Эффективное

управление этими аспектами способствует успешной спортивной деятельности и улучшению результатов

1.3. Соревновательная надежность и мотивация в избранном виде спорта

Соревновательная тревожность — это психологическое состояние, возникающее у людей перед или во время соревнований и требующих высокой производительности мероприятий. Она проявляется через эмоциональные и физические симптомы: беспокойство, напряжение, учащённое сердцебиение, потливость, дрожь и проблемы с концентрацией внимания. Соревновательная тревожность характерна для спортсменов, студентов, артистов и других участников соревнований.

Выделяют два основных типа тревожности — когнитивная и соматическая. Когнитивная тревожность связана с негативными мыслями и опасениями о неудаче, что может привести к панике и снижению уверенности в себе. Соматическая тревожность проявляется через физические симптомы стресса, которые мешают выполнению важных задач. Оба типа могут негативно влиять на результаты, но в некоторых случаях служат стимулом для улучшения показателей. Уровень соревновательной тревожности зависит от личности и опыта: опытные спортсмены лучше управляют этим состоянием благодаря накопленным навыкам и умениям. Для снижения тревожности применяются техники визуализации, релаксация и позитивная самоподдержка, что помогает повысить эффективность выступлений. Умеренная тревожность считается полезной, так как стимулирует активность и концентрацию внимания [1, с. 5; 2, с.23; 6, с. 45].

Стрессоустойчивость — это способность справляться с психологическими и физическими стрессами, сохраняя стабильность психики и эмоций. Люди со высокой стрессоустойчивостью спокойно реагируют на неблагоприятные ситуации, эффективно решают проблемы, контролируют эмоции и сохраняют ясность мышления. Ключевые компоненты

стрессоустойчивости — гибкость, настойчивость, оптимизм и адаптивность. Гибкость помогает быстро реагировать на изменения, настойчивость — сохранять концентрацию на цели, а оптимизм способствует поиску положительных аспектов в сложных ситуациях [20, с. 31].

Развитие стрессоустойчивости можно осуществлять с помощью физических упражнений, медитаций, релаксационных практик, а также благодаря социальной поддержке от семьи, друзей и коллег, что существенно облегчает преодоление трудностей. В итоге, понимание и умение управлять соревновательной тревожностью и стрессоустойчивостью важно не только для повышения спортивных и профессиональных результатов, но и для общего психоэмоционального благополучия и гармонии в жизни [1, с. 9].

Соревновательная надежность и мотивация являются одними из ключевых психологических факторов, определяющих успешность спортсменов в избранном виде спорта — рукопашном бою. Их влияние на результативность обусловлено сложностью условий соревнований, высокой интенсивностью физической и психологической нагрузки, а также необходимостью поддерживать оптимальное состояние в стрессогенной среде.

Соревновательная надежность понимается как устойчивость спортсмена к внешним и внутренним стрессорам, способность сохранять высокую эффективность действий и стабильное психологическое состояние в условиях соревновательного давления. Исследования подтверждают, что для боевых видов спорта, к которым относится рукопашный бой, данный показатель особенно критичен, поскольку малейшие колебания настроения или концентрации могут привести к потере контроля и ошибкам [3, с. 55].

На формирование соревновательной надежности влияют такие компоненты, как стрессоустойчивость, умение саморегуляции и рациональное распределение психологических ресурсов. Например, Кузнецов А.А. выделяет важность развития навыков эмоционального контроля и саморегуляции для предупреждения эмоциональной лабильности, которая снижает результаты [11,

с. 17]. Кроме того, регулярные тренировки и опыт соревнований служат важным фактором укрепления психологической устойчивости, способствуя повышению уверенности в собственных силах [33, с. 12].

Мотивация выступает центральным двигателем достижений и постоянного развития в спорте. В рукопашном бою, где важна как физическая, так и психологическая подготовка, мотивация оказывает прямое влияние на подготовленность и настойчивость атлетов [1, с. 8; 4, с. 14]. Внутренняя мотивация, проявляющаяся в личном интересе и стремлении к совершенствованию, способствует устойчивому вниманию и снижению тревожности, что повышает соревновательную надежность [5, с. 21; 10, с. 31]. В то же время внешняя мотивация — награды, признание и социальный статус — важна для поддержания активности в краткосрочной перспективе, особенно у молодежи [20, с.29; 24, с.15]. Следует отметить, что совокупность внутренних и внешних мотиваторов создает полную мотивационную структуру, способную обеспечить баланс между долгосрочными целями и текущими результатами. В сложных эмоциональных условиях, свойственных соревновательному процессу, внимание и саморегуляция играют ключевую роль. Для улучшения концентрации и контроля состояния спортсменов используются психологические упражнения, в том числе дыхательные техники, визуализация успеха и аутотренинг [2, с.45; 6, с. 49; 21, с. 47]. Визуализация и позитивный внутренний диалог, по мнению Романовой Н.М., способствуют снижению тревожности и повышению уверенности в собственных силах [30, с. 22]. Также важно учитывать влияние предсоревновательной тревожности и психологического давления, которые ведут к снижению надежности. Исследования показывают, что тревожность негативно влияет на внимание и контроль поведения, что снижает качество выполнения технических действий [15, с. 28; 18, с. 53].

Современные методы снижения тревожности включают когнитивно-поведенческую терапию, методики релаксации и тренировки эмоционального интеллекта [2, с. 38–44; 14, с. 5–12; 16, с. 33–40]. Мотивация не только

выступает фактором целеполагания, но и служит ресурсом для устойчивости в стрессовых ситуациях. Высокий уровень внутренней мотивации способствует стабилизации внимания, регулирует эмоциональное состояние и уменьшает проявления тревожности, что, в свою очередь, усиливает соревновательную надежность [4, с. 10–17; 10, с. 31–40].

Поддержка тренеров, создание позитивной групповой атмосферы и адекватная постановка достижимых целей способствуют укреплению мотивационного фундамента и психологической устойчивости [20, с. 29]. Для повышения соревновательной надежности и мотивации в рукопашном бою рекомендуется комплексный подход, включающий:

- развитие стрессоустойчивости через систематические тренировки и психологическую подготовку, описанные Кузнецовым А.А. [17, с. 20–27];
- формирование навыков саморегуляции и управления вниманием, описанные Григорьевым В.С. и Михайловой Т.С. [6, с. 42–49; 21, с. 20–27];
- обеспечение тренерской и социальной поддержки, создание условий для позитивного внутреннего диалога, описанные Львовым А.В. [20, с. 29];
- применение современных психотерапевтических методов, таких как когнитивно-поведенческая терапия и методы релаксации, описанные Антиповой М.В. [2, с. 38–44];
- мотивационное сопровождение с ориентиром на внутренние и внешние источники мотивации, описанные Андреевым П.Н. и Васильевой Л.И. [1, с. 45–53; 4, с. 10–17].

Таким образом, важна интеграция психологической подготовки, мотивационной поддержки и современных психотерапевтических методик для эффективного снижения тревожности и повышения соревновательной надежности.

Подводя итоги 1 главы, мы делаем вывод что, психологические характеристики рукопашного боя как вида спорта являются основой успешности спортсмена. Эффективное сочетание волевых качеств, концентрации, эмоционального контроля и мотивации создают предпосылки для высоких спортивных достижений и долгой спортивной карьеры. Постоянное внимание к психологическому состоянию и его развитию в тренировочных процессах позволяет сформировать комплексно подготовленного бойца, способного преодолевать физические и психологические трудности.

Подростковый и юношеский возраст (14-20 лет) в предсоревновательный период — это сложный психологический этап, требующий комплексного подхода к подготовке спортсмена. Особенности эмоциональной лабильности, высокая тревожность, нестабильность мотивации, проблемы с концентрацией внимания и недостаток навыков саморегуляции создают уникальную среду для психологической работы. Использование психологических упражнений для тренировки внимания, когнитивно-поведенческой терапии, методов релаксации и действенной социальной поддержки позволяет существенно повысить эффективность подготовки и обеспечивать устойчивые высокие спортивные результаты.

Соревновательная надежность и мотивация являются взаимосвязанными и взаимодополняющими компонентами психологической подготовки спортсменов в рукопашном бою. Их развитие требует комплексного и системного подхода, включающего не только тренировочные процессы, но и психологическое сопровождение. Внутренняя мотивация, умение контролировать эмоциональное состояние и внимание, а также эффективное управление стрессом выступают залогом высокого спортивного результата и успешной карьеры бойца.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Данное исследование было организовано и проведено на базе ММАУ МВСЦ «Патриот» с апреля 2024 года по май 2025 года.

1 этап

Предварительно с апреля по август 2024 года было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение для более детального рассмотрения актуальности темы. Так же было проведено тестирование методом модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности Р. Мартене (Ю. Л. Ханин) и Бостонский тест на стрессоустойчивость, необходимых для выявления динамики изменений.

В анкетировании приняло участие 68 курсантов центра «Патриот», обучающихся в секциях рукопашного боя. Из числа опрошенных курсантов было выбрано 20 обучающихся, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой группе. Уровень мастерства спортсменов рукопашного боя следующий: 7 человек – 1 юношеский разряд, 6 человека 2 взрослый разряд, 5 человек 1 взрослый разряд и 2 человека - кандидаты в мастера спорта, все спортсмены мужского пола.

Педагогическое наблюдение проводилось на Первенстве Красноярского края по армейскому рукопашному бою 20-21 апреля 2024.

2 этап

В сентябре 2024 года нами была определена тема выпускной квалификационной работы, поставлена цель и определены задачи. Собраны и изучены литературные источники по выбранной теме.

3 этап

С октября 2024 года по февраль 2025 года нами был разработан комплекс мероприятий повышения мотивации и соревновательной стрессоустойчивости, который был внедрен в экспериментальную группу, для достижения поставленных задач.

4 этап

В марте - мае 2025 года нами было проведено тестирование методом модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности Р. Мартене (Ю. Л. Ханин) и Бостонский тест на стрессоустойчивость, проведен анализ данных, для определения значимости и динамики изменений.

2.2. Методы исследования

Психологическая подготовка спортсменов направлена на формирование морально-психологической устойчивости, повышения концентрации, мотивации и способности справляться со стрессом.

В настоящем разделе будут представлены эмпирические методы исследования, используемые для оценки психодинамических свойств спортсменов, а также обоснование выбора инструментов для диагностики этих свойств.

Для оценки психологического состояния нами были выбраны два метода:

1) Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности (МШЛСТ) Р. Мартене, адаптированная Ю. Л. Ханиным, предназначена для оценки уровня тревожности спортсмена в соревновательной ситуации [36, с. 136-140]. В рукопашном бою, где эмоциональная устойчивость и концентрированность критически важны для успеха, данная шкала позволяет выявить:

- Эмоциональную готовность спортсмена к соревнованиям.
- Степень внутреннего напряжения и нервозности.
- Личностные особенности восприятия стресса в состязании.

Использование МШЛСТ помогает тренерам и психологам выявить спортсменов с завышенным уровнем соревновательной тревожности, что может снижать эффективность выступлений и приводить к ошибкам. Это дает возможность применять индивидуальные психологические тренировки для

снижения тревожности, повышения уверенности и улучшения контроля эмоциональных состояний [36, с. 140].

2) Бостонский теста на стрессоустойчивость (адаптирован Щербатых Ю. В.) [37, с. 120-140].

Бостонский тест на стрессоустойчивость — это психологический инструмент, направленный на оценку способности человека эффективно реагировать на стрессовые факторы, сохранять контроль над своими эмоциями и функционировать в условиях давления.

В контексте рукопашного боя тест позволяет:

- Измерить уровень стрессоустойчивости спортсмена при нагрузках и нештатных ситуациях
- Оценить реактивность и адаптивные механизмы в условиях психологического стресса
- Предсказать способность управлять эмоциями в боевых условиях

Результаты теста помогают выстраивать тренировочный процесс с учетом индивидуальных психологических особенностей бойцов, улучшать техники контроля стресса, и формировать устойчивость к внешним раздражителям и внутреннему напряжению.

Оба метода являются эффективными инструментами психологической оценки спортсменов рукопашного боя. Использование этих методик позволяет не только выявлять слабые стороны психической устойчивости, но и разрабатывать целевые тренировочные программы для повышения психофизиологической готовности спортсменов.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

3.1. Анализ психологической подготовки спортсменов

Рукопашный бой — это универсальный прикладной вид российского единоборства, основанный на лучших боевых традициях русского воинского ремесла, реальном боевом опыте, боевых тактико-технических действий, различных стилей и направлений международного боевого искусства. В поединке по рукопашному бою разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Удары в рукопашном бою наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Для освоения рукопашного боя как вида спорта в техническом, тактическом и физическом и психологическом плане, важны постепенность и наблюдательность, позволяющие обучиться правильному взаимодействию на тренировке. В целом, что, несомненно, поспособствует получению высокого результата в соревновательной деятельности.

Нами было проведено анкетирование в апреле 2024 года, с целью выявления влияния психологического состояния на результаты выступления на соревнованиях по рукопашному бою. В анкетирование приняли участие 68 респондентов из них 100% мужчины в возрасте 14-27 лет. Как распределилось по возрастной категории количество респондентов, мы можем увидеть на рисунке 5.

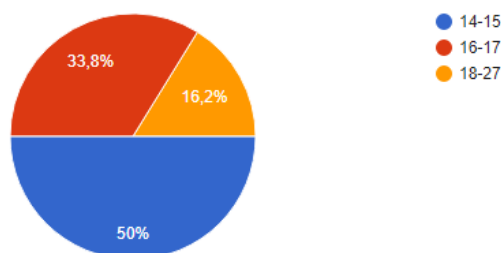


Рисунок 5 – Возраст спортсменов проходивших анкетирование (лет)

На рисунке 5 показано, что возраст опрошенных спортсменов: 14-15 лет -50%, 16-17 лет- 33,8%, 18-27 лет – 16,2%. Соответственно можно сделать вывод, что наибольшее количество опрошенных (83,8%) являются спортсменами школьного возраста 14-17 лет.

На рисунке 6 изображена длительность занятия в секции рукопашного боя. Наибольшее количество опрошенных занимается от 1 до 3 лет – 29.4%.

До года занятий в секции имеют 16.6% опрошенных. Равными частями, по 26,5 %, разделились между спортсменами, занимающимися от 3 до 5 лет и свыше 5 лет. Таким образом, мы видим, что половина опрошенных занимается более 3 лет.

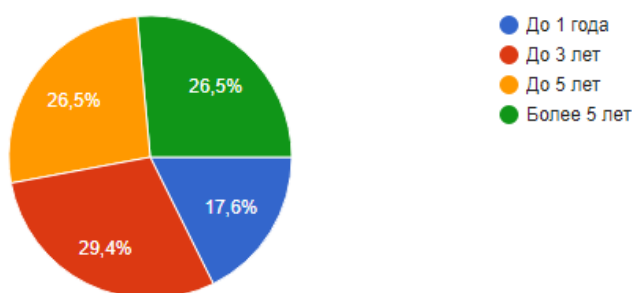


Рисунок 6 – Длительность занятий рукопашным боем

На рисунке 7 изображено соотношение спортсменов по количеству соревнований. Так только 19,7% имеют в своем опыте более 30 соревнований разного уровня. От 11 до 30 соревновательных стартов имеют четверть опрошенных. И наибольшее количество опрошенных имеют опыт выступлений менее 10 – это 56,1% опрошенных.

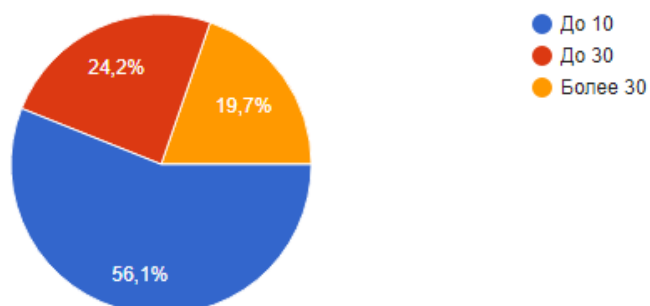


Рисунок 7 – Количество соревнований спортсмена

По мнению опрошенных обучающихся: 47,1% перед стартом находятся в спокойном состоянии и не волнуются. Около четверти находятся в состоянии возбуждения. Пятая часть опрашиваемых не может определить свое предстартовое состояние, и только лишь 7,3% (6 человек) признались, что испытывают состояние сильного возбуждения.



Рисунок 8 – Психологическое состояние перед соревнованиями за последний год

Отвечая на вопрос: присутствует ли у опрашиваемого состояние волнения перед важным стартом, 7,4% (6 человек) ответили, что такого состояния у них нет, у 42,6 % оно присутствует всегда, оставшаяся половина (50%) ответили, что испытывают состояние волнения лишь иногда.

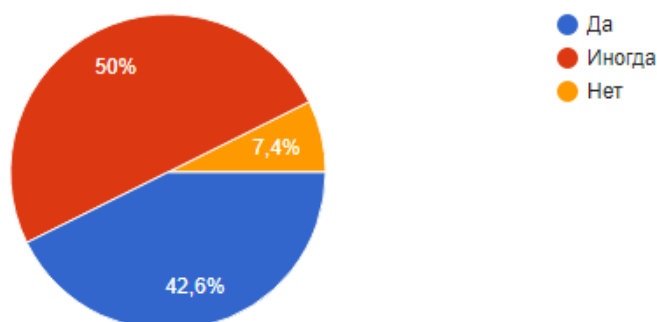


Рисунок 9 – Наличие состояния волнения перед важным стартом

Далее опрашиваемые выбрали одну или несколько причин которые по их мнению стоили причинами неудачи выступления. Больше всего выбрали неустойчивость техники 44,8%, На втором месте разделили 3 причины: колебания физического состояния, колебание самочувствия и настроения и тактические новинки противника, каждый вариант выбрали 20 человек –29,9%. 17 человек (25,4%) сослались на необъективное судейство. И всего 9%

опрошенных считают что им просто не везет. На рисунке 10 мы видим иллюстрацию голосов.

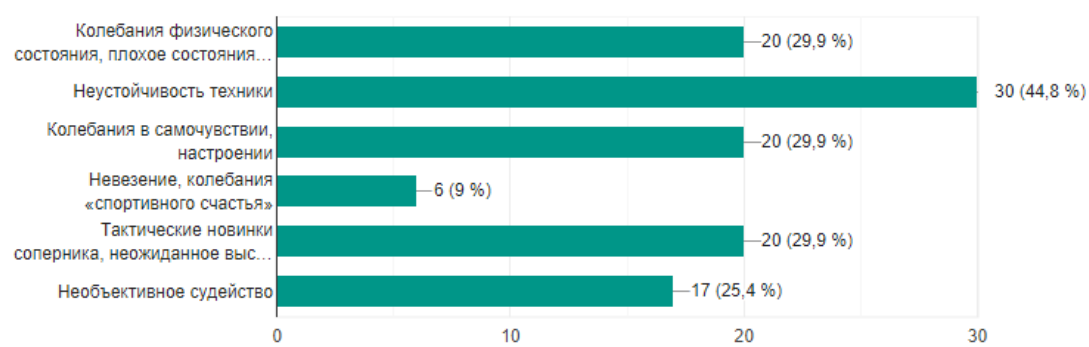


Рисунок 10 – Факторы, влияющие на выступления в ответственных соревнованиях

Далее опрашиваемым было предложено определить цель их занятия в секции рукопашного боя, так 54,4% занимаются для совершенствования физической формы, 45,6% для укрепления психологического состояния (уверенности в себе), 39,9% проголосовали за то, что они занимаются для выполнения спортивных разрядов и 16,2% не имеют определённой цели, что изображено на рисунке 11

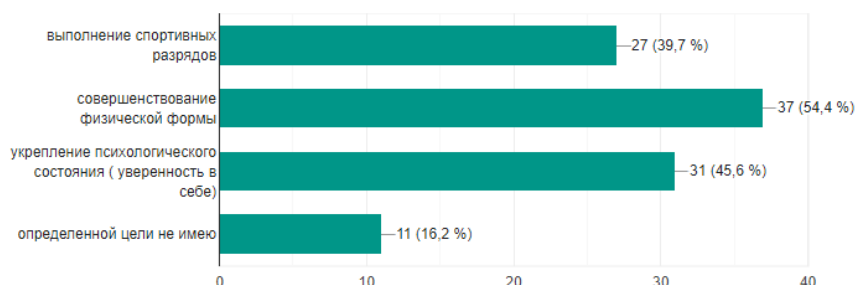


Рисунок 11 – Цель занятия рукопашным боем

Из числа опрошенных, что показано на рисунке 12, 84,8 % ответили, что тренером проводится подготовка по совершенствованию психологической устойчивости, остальные ответили, что не проводится или считают ее не нужной.

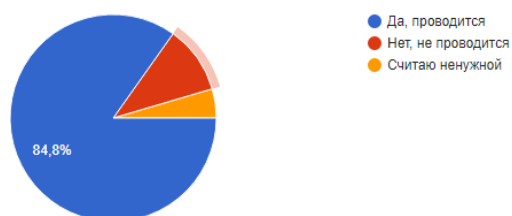


Рисунок 12 – Процент проведения психологической подготовки тренером

На рисунке 13 мы видим соотношение обучающихся которые самостоятельно проводят психологическую подготовку – 58,2%, с теми, кто не проводит – 28,4%, и тех, кто считает не нужным – 13,4%. Большинство спортсменов так же самостоятельно повышают свою психологическую устойчивость.

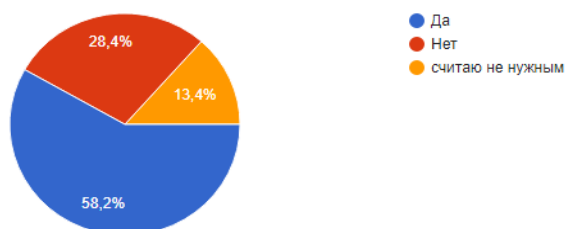


Рисунок 13 – самостоятельная психологическая подготовка

Из проведенного нами анкетирования мы можем видеть, что актуальность психологической подготовки находится на высоком уровне.

3.2. Педагогическое наблюдение за спортсменами на турнире по рукопашному бою

В наблюдении приняли участие спортсмены рукопашного боя в возрасте 16-20 лет. Нами было просмотрено и изучено 20 спортсменов и 50 боев на первенстве Красноярского края по армейскому рукопашному бою. Педагогическое наблюдение было направлено на изучение взаимосвязи психологического и функционального состояния и влияния их на результат.

Цель наблюдения: влияния психологического состояния на функциональные показатели и результаты соревнований.

Рассмотрим подробнее предстартовые состояния спортсменов, которое характеризует состояние.

Стартовая лихорадка проявляется в слишком сильном возбуждении нервной системы. Физиологические изменения в этом случае очень велики по

сравнению с предстоящей работой. Начинают дрожать руки; случается, что дрожь охватывает все тело. Стартовая лихорадка из-за сильного возбуждения становится причиной плохой координации движений, фальстартов, неудачного выступления.

Характерные признаки:

- Физическая реакция: Увеличение частоты сердечных сокращений, потливость, тремор (вибрация) рук, напряжение мышц.
- Эмоциональное состояние: Чувство волнения, тревоги, страха перед неопределённостью результата.
- Когнитивные проявления: Проблемы с концентрацией, навязчивые мысли о возможных неудачах.
- Контекстуальное поведение: Повышенная активность, беспокойство, желание подготовиться или перепроверить снаряжение.

Боевая готовность — идеальная форма стартового состояния. Физиологические сдвиги положительно влияют на интенсивность работы, психологически это проявляется в уверенном ожидании старта, в стремлении одержать победу.

Характерные признаки:

- Физическая подготовленность: Тренированность, наличие необходимого снаряжения и материалов, высокая выносливость.
- Тактическая готовность: Знание плана действий, четкое понимание своих обязанностей и координация с товарищами по команде.
- Психологическая устойчивость: Способность справляться с давлением, высокая мотивация, уверенность в своих силах.
- Мобильность: Быстрота реакции на изменения ситуации, готовность к изменениям в планах.

Стартовая апатия — торможение, которое наступает после чрезмерного возбуждения. Это обратная сторона лихорадки, которая характеризуется неуверенностью спортсмена в своих силах и победе, появлением желания не выходить на старт. Все эти состояния способны вносить изменения в

функциональных системах спортсмена, например, дыхательной, сердечно-сосудистой или же желез внутренней секреции. Характерные признаки:

- Эмоциональное состояние: Чувство безразличия, уныния, сниженного настроения или даже подавленности.
- Физическая реакция: Усталость, нехватка энергии, желание избегать активности.
- Когнитивные проявления: Проблемы с фокусировкой, отсутствие желания планировать или исследовать возможности.
- Контекстуальное поведение: Нежелание участвовать в подготовительных действиях, медлительность, отсутствие инициативы или планов [17. с 15].

Так на турнире в предстартовом состоянии оптимальной боевой готовности проведено 29 боев: 27 побед и 2 поражения; в состоянии предстартовой апатии проведено 10 боев: 7 побед и 3 поражения; в состоянии предстартовой лихорадки проведено 11 боев : 3 победы и 8 поражений. Количество побед и поражений в зависимости от предстартового состояния отображено на рисунке 14.

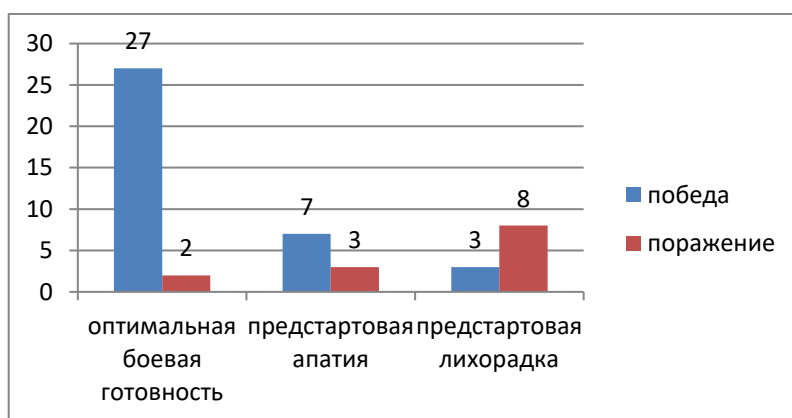


Рисунок 14 - Количество поражений и побед в зависимости от предстартового состояния.

На рисунке 15 отображены процентное соотношение побед/поражений в зависимости от стартового состояния. Высокий процент побед мы наблюдаем в состоянии боевой готовности.

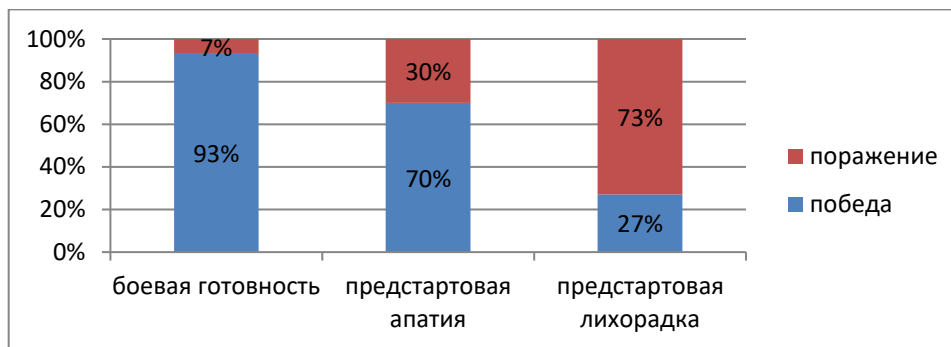


Рисунок 15 – Процентное соотношение побед/поражений в зависимости от предстартового состояния

Спортсмены, выдержавшие или увеличившие темп боя, считаются функционально готовыми. Проведя анализ наблюдения, можем сказать, что психологическое предстартовое состояние влияет на функциональные готовности спортсмена. Так на рисунке 14 показано, что в состоянии боевой готовности проведено 29 боев, из них в 27 боях спортсмены были функционально готовы. В состояниях предстартовой апатий было проведено 10 боев, из них в 4 боях спортсмены были функционально готовы. В состоянии предстартовой лихорадки было проведено 11 боев, из них только в 2 боях спортсмены были функционально готовы.

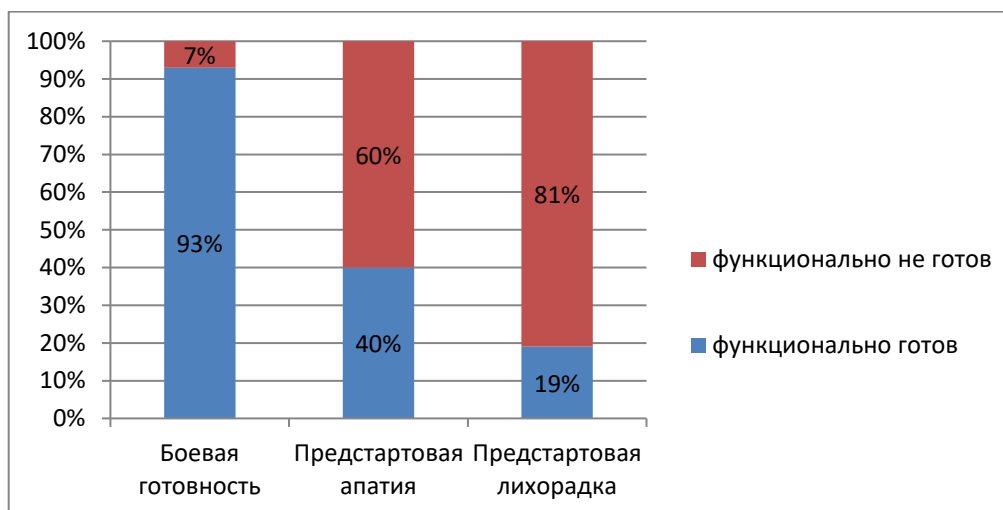


Рисунок 16 – Функциональная готовность спортсмена в зависимости от стартового состояния

Таким образом, из рисунков 15 и 16 мы видим, что наиболее высокий процент побед и функциональной готовности выявлен у спортсменов, находившихся в состоянии боевой готовности.

По итогам соревнований 6 спортсменов одержали победы во всех поединках и стали победителями первенства. Победителями было проведено 20 боев, из них в состоянии предстартовой боевой готовности спортсмены находились в 17 случаях что отображено на рисунке 17.

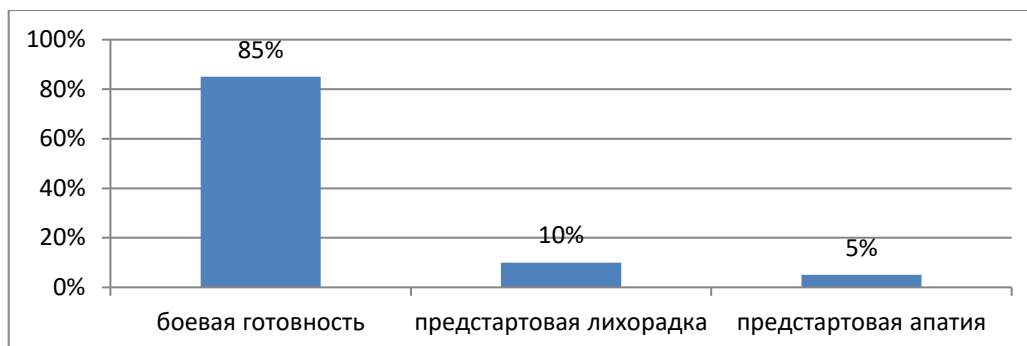


Рисунок 17 – Предстартовое состояние победителей первенства

Исходя из проведенного нами педагогического наблюдения, мы делаем вывод что самое стабильное предстартовое состояние, в котором нужно выходить на бой и в которое нужно учиться входить – это состояние боевой готовности.

3.3. Комплекс мероприятий, направленных на повышение мотивации и стрессоустойчивости, стабилизация предстартового состояния и его эффективность применения.

Нами был разработан и внедрен в процесс подготовки, трех месячный план по повышению мотивации и стрессоустойчивости и понижению предстартовой тревожности.

Для каждого спортсмена прописывается индивидуальный план подготовки. Основной план подготовки спортсменов включает 3 технических тренировки в неделю и 3 тренировки по повышению показателей физических качеств.

Перед важными стартами за 3 недели идет повышение интенсивности тренировок. Состоит из 4 микроциклов. В микроцикл подготовки входит: 3 дня по 2 тренировки в день, после 4 день активный отдых, включающий в себя легкую пробежку, баню или массаж. За 5 дней до старта интенсивность снижается для разгрузки нервной системы и корректировки весовой категории.

План психологической подготовки обучающегося рукопашному бою, был разделен на 3 направления:

1. Повышение мотивации молодежи занятием рукопашным боем и участие в соревнованиях.
2. Повышение общей стрессоустойчивости спортсменов.
3. Снижение предстартовой тревожности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

Повышение мотивации молодежи занятием рукопашным боем и участие в соревнованиях.

Каждый спортсмен, должен четко для себя понимать, с какой целью обучается данному виду единоборства. Подход к каждому спортсмену должен быть индивидуален. Далее рассмотрим методы повышения мотивации обучающихся, в них входит (постановка целей, мотивационные беседы, поддержка тренера)

- Чётко определяем свои цели на соревнования. Для начинающих спортсменов (до года) ставится основная задача выступления на соревнованиях для получения спортивного опыта. Для обучающихся, занимающихся более года, ставилась задача показать превосходство техники и тактики.

- Визуализировали успешное выступление — представить каждый момент боя, построить свою тактику на бой и победу. Основной задачей была закончить бой досрочно, что показывает эффективность своей техники.

- Напоминали себе о причинах выбора рукопашного боя и важности соревнований для личного роста. Напоминаю обучающимся о важности повышения физических качеств и занятие рукопашным боем, затрагивают развитие всех качеств.

- Делим подготовку на этапы (технические тренировки, физическая подготовка, тактическая) и фиксировали достижения на каждом из них.

- Используем мотивационные аффирмации перед тренировками и стартом. Нами было использовано убеждение: “Я выступлю и покажу максимум своих возможностей, я готов ко всему и готов показать это”.

- Раз в неделю проводил беседу о важности мотивации и дисциплины. Убеждения, которые проговаривал постоянно: «мотивация — это внутреннее желание и стимул действовать, а дисциплина — умение регулярно и системно выполнять задачи, даже когда мотивация снижается», «Мотивация запускает процесс, дисциплина обеспечивает его продолжение», «мотивация задаёт направление, дисциплина поддерживает постоянство действий», «без дисциплины мотивация быстро угасает, без мотивации дисциплина становится формальностью без смысла».

- Мотивационные беседы и поддержка тренера — регулярный позитивный настрой и вдохновляющие разговоры. Мы использовали личный пример тренера, постоянное развитие и повышение физических и психологических качеств.

Мы проводили просмотр интервью выдающихся спортсменов, таких как: Бувайсар Сайтиев, Александр Карелин, Хабиб Нурмагомедов, Федор Емельяненко.

Развивали чувство патриотизма и любви к родине через просмотр художественных фильмов: "В бой идут одни «старики»" (1973), "Т-34" (2018), "А зори здесь тихие" (2015).

Участвовали в мероприятиях Центра «Патриот», такие как: межклубная военно-прикладная эстафета, горно-штурмовая подготовка, занятия по медицине, митинги и др.

Главное убеждения, которое нужно постоянно повторять в занятиях рукопашным боем является тренировочный процесс, основанный на принципе постоянности и непрерывности. Дисциплина в подготовке спортсмена играет ключевую роль и является фундаментом для успешного роста и достижения значимых результатов. Без строгости, самоконтроля и соблюдения режима тренировок невозможно добиться высокого уровня мастерства. Дисциплина не только организует и структурирует процесс обучения, но и воспитывает волю, настойчивость и ответственность, что крайне важно в рукопашном бою.

Повышение общей стрессоустойчивости

Здесь мы внедряли психологические тренинги и техники релаксации (дыхательные упражнения, медитация, визуализация) а так же физические методы снижения стресса (физическая активность, релаксационные упражнения)

- Регулярно практиковали дыхательные упражнения (глубокое дыхание, дыхание по квадрату) для снижения напряжения. В конце каждой активной тренировки уделяли этому внимание.

- Поддерживали хорошую физическую форму — увеличивали общую и специальную выносливости. Учитывали эмоциональное состояние и самочувствие каждого обучающегося.

- Проводили занятия по теме основах правильного питания и говорили о важности сбалансированного сна и разбирали способы увеличения его качества, правильное питание и сон способствуют увеличению устойчивости к стрессу.

- Включали в распорядок дни с активным отдыхом: баня-1 раз в неделю, массажем – 2 раза в месяц, самомассажем при необходимости или растяжкой в дни с низким уровнем силовой нагрузки, восстанавливающий бег на ЧСС 120-130 уд/мин.

- Использовали техники прогрессивной мышечной релаксации после тренировок для восстановления.

- Анализировали причины стресса и прорабатывать их с тренером или психологом. Каждый обучающийся является личностью и частью общества, и эти факторы влияют на состояние нервной системы.

Методы по повышению стрессоустойчивости:

- Дыхательные техники — глубокое дыхание, дыхание по схеме «4-4-4-4» (вдох, задержка, выдох, пауза по 4 секунды).

- Прогрессивная мышечная релаксация — поочерёдное напряжение и расслабление основных групп мышц.

- Концентрация внимания — концентрация на настоящем моменте без оценки чувств.

- Физические нагрузки и поддержание формы — регулярные тренировки снижают уровень стресса.

- Разговор с психологом или тренером — обсуждение стрессовых ситуаций и поиск решений.

Снижение предстартовой тревожности в условиях соревновательной деятельности

В тренировочном процессе важно научить спортсмена погружаться в состояние боевой готовности. Разминка помогает бороться с апатией, снижая угнетение, и лихорадкой, уменьшая возбуждение. Во время интенсивной нагрузки у спортсмена может возникнуть «мертвая точка» — состояние полного изнеможения с понижением работоспособности и скоплением молочной кислоты. Оно характерно для начинающих, плохо размявшихся или пропустивших тренировки. Чтобы избежать «мертвой точки», нужно постепенно увеличивать нагрузку. Если она наступила, преодолеть её помогает воля — появляется «второе дыхание», когда организм адаптируется к нагрузке. Оптимальное предстартовое состояние — боевая готовность, достигаемая в пике формы и при осознании важности задачи. В этом состоянии спортсмен собран, сосредоточен и способен быстро анализировать и принимать решения. Наставление тренера играет ключевую роль в поддержке, снижении тревоги и укреплении уверенности. Во время соревнований тренер должен быть корректен и учитывать индивидуальность спортсмена, так как эмоции обострены, и резкие замечания могут негативно повлиять на результат. Психика бойца подвержена влиянию боли, страха и эмоций, которые проявляются на разных этапах боя: предбоевом, во время схватки и постбоевом. Для преодоления страха важно сосредоточить внимание на процессе действия, отключив оценку результатов — внимание направлено на выполнение, а не на последствия. Это повышает эффективность и устойчивость спортсмена.

Методы снижения предсоревновательной тревожности (аутотренинг, когнитивно-поведенческие техники)

- Тщательно готовились к состязанию: повторять ударные и бросковые техники, отрабатывать тактику боя, моделировать бой с партнёрами. - уверенность приходит с практикой.

- Проводили «предстартовую рутину» — набор действий, которые помогают настроиться без излишнего волнения (разминка, дыхание, слушать любимую музыку), перед самым выходом на татами поднять ЧСС до 130 уд./мин. И удерживать его на протяжении 5 минут. Мы использовали скакалку.

- Приучали себя фокусироваться на процессе боя, а не на результате или опасениях.

- Использовали позитивные установки перед выходом на бой.

- Принимали свои эмоции: признавать волнение как естественную реакцию организма, использовать его энергию в свою пользу.

- Обучающиеся обсуждали с тренером свои переживания, получали поддержку и советы.

- Избегали переутомления и перегрузок в период подготовки к соревнованиям. Периодически проводили диагностику организма на нагрузку.

- Соблюдали режим сна и питания и водного баланса, особенно перед днями соревнований.

Эффективность проведения педагогического эксперимента.

До начала эксперимента обучающиеся проходили онлайн тестирование методом модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности (ЛСТ) Р. Мартена, разработанная Ю. Л. Ханиным, и Бостонский тест стрессоустойчивости (БТС). Результат проведения тестов до эксперимента в апреле 2024 года по шкале ЛСТ и БТС отражены в приложении 2.

После проведения эксперимента тесты были проведены повторно для обеих групп. Результаты отображены в приложении 3.

Нами были рассчитаны t-критерий Стюдента для связанных и несвязанных выборок. Данные представлены в таблице 1.

T-критерий по шкале личностной соревновательной тревожности и Бостонскому тесту стрессоустойчивости, рассчитали как среди не связанных выборок, то есть не связанных между собой контрольной и экспериментальной групп. Для данных групп по $t_{Эмп} = 0.6$ по СЛТ и $t_{Эмп} = 0.3$ по БТС, что является не значительным, и показывает что до проведения эксперимента группы были разделены приблизительно поровну.

Среди связанных выборок которые показывают динамику изменений для контрольной группы по двум тестам $t_{Эмп} = 0.4$ по ЛСТ и $t_{Эмп} = 2.2$, показывает что в этой группе динамика изменений не значительная.

В свою очередь для экспериментальной группы $t_{Эмп} = 14.9$ по шкале ЛСТ и $t_{Эмп} = 3.9$, показывает что в этой группе динамика изменений значительная, что показано в таблице 1.

Таблица 1. Динамика проведения тестирования по шкале соревновательной личностной тревожности (ЛСТ) и БТС

	ЛСТ $X_{ср}$		динамика	БТС $X_{ср}$		динамика
	до	после	$t_{Эмп}$	до	после	$t_{Эмп}$
Контрольная группа	17	16.7	0.4	38.7	37	2.2
Экспериментальная группа	16.3	11.1	14.9	37.9	27	3.9
$t_{Эмп}$	0.6	6.2		0.3	3.6	

Делая вывод что, по t-критерию Стюдента, исходя из результатов двух тестов, перед проведением эксперимента группу были приблизительно равны. После проведения комплекса мероприятий по повышению мотивации и стрессоустойчивости, экспериментальная группа показала значительную положительную динамику по тесту ЛСТ до эксперимента $X_{ср} = 16.3$ и после $X_{ср} = 11.1$ и по тесту БТС до $X_{ср} = 37.9$ и после $X_{ср} = 27$. Тем самым проведенный нами эксперимент считаем успешным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теории психологической подготовки допризывной молодежи к экстремальной деятельности, включая рукопашный бой, изучены ключевые аспекты мотивации и стрессоустойчивости. Различные психологические модели подчеркивают роль внутренней мотивации, саморегуляции и адаптации к стрессовым ситуациям. Накопленный теоретический опыт включает исследования факторов, влияющих на повышение мотивации и развитие стрессоустойчивости, таких как психофизиологические тренировки, когнитивно-поведенческие методы и техники эмоциональной регуляции.

Практические методы подготовки допризывной молодежи основаны на физической и психологической тренировке, включая специализированные комплексы упражнений, имитирующих экстремальные условия. Опыт показывает, что интеграция психологических тренировок с физическими занятиями способствует повышению общей устойчивости к стрессу и улучшает мотивацию, что подтверждается экспериментальными данными и позитивными динамиками в результатах соревнований.

Анализ теории и практики демонстрирует необходимость комплексного подхода, который сочетает развитие мотивации с формированием стрессоустойчивости. При этом важно учитывать возрастные особенности допризывной молодежи (14-20 лет), где психофизиологические изменения требуют адаптированных методов.

Нами был разработан эффективный комплекс мероприятий повышения мотивации и соревновательной стрессоустойчивости допризывной молодежи (14-20 лет) на примере рукопашного боя для экспериментальной группы. В параграфе 3.3 были описаны методы, использованные в работе.

После проведенного эксперимента можно оценить по данным результатов тестирования, что изменения для контрольной группы не значительные, а в экспериментальной группе по тесту ЛСТ до эксперимента $X_{ср}=16.3$ и после $X_{ср}=11.1$ и по тесту БТС до $X_{ср}=37.9$ и после $X_{ср}=27$.

На основании этих данных мы делаем вывод, что проведенный комплекс мероприятий привел к повышению мотивации обучению рукопашным боем и выступления на соревнования и стрессоустойчивости что нам показывают данные из тестов БТС, а так же стабилизации предстартового состояния обучающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев П.Н. Мотивация в профессиональном спорте // Журнал спортивной психологии. 2016. № 5. С. 45–53.
2. Антипова М.В. Когнитивно-поведенческая терапия в спорте // Журнал спортивной психологии. 2020. № 6. С. 38–44.
3. Борисов И.В., Ларин А.А., Фролова Н.П. Стресс и спортивные результаты // Вестник физической культуры. 2019. Т. 12, № 1. С. 56–63.
4. Васильева Л.И. Мотивация в боевых искусствах // Современный спорт. 2016. № 3. С. 10–17.
5. Васильев П.А. Мотивация подростков в спорте // Психология развития. 2019. № 5. С. 21–27.
6. Григорьев В.С. Психологические упражнения для улучшения внимания // Физическая культура и спорт. 2018. № 9. С. 42–49.
7. Зайцева Л.Ф. Внимание и спортивные достижения // Журнал физической культуры. 2021. № 6. С. 78–84.
8. Зайцева Л.П. Личностные особенности в предсоревновательный период // Психология спорта. 2021. № 4. С. 55–61.
9. Иванова М.С. Психологические особенности контактных видов спорта // Журнал спортивной психологии. 2018. Т. 15, № 4. С. 23–30.
10. Иванова Н.С. Психологические аспекты подготовки в рукопашном бою // Психология и спорт. 2020. № 4. С. 31–40.
11. Иванов А.И. Эмоциональная лабильность и стрессоустойчивость у молодежи // Психология и спорт. 2019. № 3. С. 35–42.
12. Капустина И.В., Мельников Д.С., Фролова Е.П. Психологическая подготовка спортсменов // Вестник спортивной науки. 2022. Т. 14, № 2. С. 48–57.

13. Козлова Т.В. Психология развития личности подростка. М., 2018. - 224 с.
14. Крылова Н.М. Эмоциональный интеллект и спортивные результаты // Современный спортивный журнал. 2021. № 11. С. 5–12.
15. Кузин Д.М. Влияние тревожности на внимание спортсменов // Физическая культура и здоровье. 2018. № 4. С. 28–34.
16. Кузнецова Е.А. Стрессоустойчивость у спортсменов боевых искусств // Современные исследования. 2020. № 8. С. 33–40.
17. Кузнецов А.А. Саморегуляция и стрессоустойчивость спортсменов // Вестник спортивной психологии. 2018. № 2. С. 20–27.
18. Ларина О.П., Смирнова Н.С., Гусев И.В. Тревожность в предсоревновательный период // Современные исследования в спорте. 2017. № 6. С. 50–55.
19. Лебедев Е.В. Самооценка и успех в спорте // Психология достижения. 2018. № 10. С. 32–39.
20. Львов А.В. Влияние тренерской поддержки на мотивацию молодежи // Физическая культура и спорт. 2018. № 3. С. 29–35.
21. Михайлова Т.С. Методы тренировки внимания в спорте // Спортивная психология сегодня. 2017. № 9. С. 20–27.
22. Морозова Л.К. Концентрация внимания в спорте // Вестник физической культуры. 2016. № 7. С. 30–36.
23. Морозов П.В. Психологические ресурсы в соревновательном процессе // Психология достижения. 2021. № 1. С. 15–22.
24. Никитина О.А. Психологические аспекты мотивации спортсменов // Физическая культура и здоровье. 2017. № 4. С. 15–22.

25. Новикова Е.В. Методы снижения тревожности в спорте // Психология достижения. 2021. № 2. С. 40–47.
26. Новиков А.А. Современные методы психологической подготовки в спорте // Современные технологии в спорте. 2021. № 7. С. 60–69.
27. Петров А.В., Сидоров В.И., Кузнецов Ю.П. Психология спорта: современные подходы // Спортивная наука и практика. 2017. № 3. С. 45–52.
28. Петров В.В. Психорегуляция в спорте молодежи // Журнал спортивной психологии. 2020. № 1. С. 12–19.
29. Петров В.В. Психология соревновательной надежности в боевых видах спорта. М., 2017. - 210 с.
30. Романова Н.М. Позитивный внутренний диалог и спортивные результаты // Журнал спортивной психологии. 2020. № 3. С. 15–22.
31. Романов В.П. Управление агрессией в контактных видах спорта // Психология борьбы. 2019. Т. 7, № 3. С. 14–21.
32. Смирнов Д.Н. Роль воли в спорте высокой интенсивности // Психология и спорт. 2016. № 2. С. 12–18.
33. Смирнов Д.М. Опыт и уверенность в спортивной деятельности // Журнал физической культуры. 2019. № 6. С. 45–52.
34. . Тихомиров С.В. Психорегуляция в спорте. М.: Наука, 2020. - 178 с.
35. Федоров Е.Н. Стрессоустойчивость и адаптация спортсменов // Современные технологии в спорте. 2019. № 8. С. 67–73.
36. Ханин Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // Вопросы психологии, 1982. №3 С. 136-140.
37. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

Протокол педагогического наблюдения за спортсменами на первенстве по рукопашному бою 26-27 апреля 2024 года.

	Технический показатель			Функциональный показатель			Психологический показатель		
	1-бой	2-бой	3-бой	1-бой	2-бой	3-бой	1-бой	2-бой	3-бой
Контрольная группа									
1	+	+	+	3	3	2	ОБГ	ОБГ	ОБГ
2	-			2			ПА		
3	+	+		3	3		ОБГ	ОБГ	
4	+	+	-	3	2	1	ПА	ПЛ	ПЛ
5	+	-		2	1		ПЛ	ПА	
6	+	-	+	3	1	2	ОБГ	ПЛ	ОБГ
7	+	+	+	1	2	2	ОБГ	ОБГ	ОБГ
8	+	-		2	1		ПА	ПА	
9	+	+	-	2	2	1	ОБГ	ОБГ	ОБГ
10	+	+	+	1	2	3	ПА	ОБГ	ОБГ
Экспериментальная группа									
1	-	+		1	3		ПЛ	ОБГ	
2	+	+	+	3	3	3	ОБГ	ОБГ	ОБГ
3	+	+	-	3	3	1	ОБГ	ОБГ	ПЛ
4	+	+	+	1	2	2	ПЛ	ОБГ	ОБГ
5	+	-		3	1		ОБГ	ПЛ	
6	+	-		1	1		ПА	ПЛ	
7	+	-	+	2	1	3	ПА	ПЛ	ОБГ
8	+	-		3	2		ОБГ	ОБГ	
9	+	-		1	1		ПЛ	ПА	
10	+	+	+	1	2	2	ПА	ОБГ	ОБГ

Где, Технический показатель:

“+” – победа в бою;

“-” – поражение в бою.

Функциональный показатель:

1- спортсмен не выдержал темп боя;

2- спортсмен выдержал темп боя;

3- 3- спортсмен увеличивал темп боя.

Психологический показатель предстартового состояния:

ОБГ – оптимальная боевая готовность;

ПЛ – предстартовая лихорадка;

ПА – предстартовая апатия.

Результат проведения теста до эксперимента
в апреле 2024 года по шкале личностной соревновательной тревожности (ЛСТ)
и бостонского теста стрессоустойчивости (БТС).

Обучающиеся контрольной группы	ЛСТ	БТС
1	17	32
2	14	37
3	19	42
4	18	30
5	19	44
6	19	36
7	14	34
8	21	42
9	15	40
10	14	50
Обучающиеся экспериментальной группы		
1	16	40
2	15	38
3	18	42
4	19	32
5	18	48
6	17	33
7	15	34
8	20	28
9	13	36
10	12	48

Результат проведения теста после эксперимента
в апреле 2025 года по шкале личностной соревновательной тревожности (ЛСТ)
и бостонского теста стрессоустойчивости (БТС).

Обучающиеся контрольной группы	ЛСТ	БТС
1	15	30
2	16	34
3	17	36
4	20	30
5	16	44
6	19	36
7	16	30
8	18	44
9	14	40
10	16	46
Обучающиеся экспериментальной группы		
1	10	25
2	11	28
3	13	38
4	14	22
5	13	35
6	10	30
7	9	24
8	14	28
9	8	24
10	9	16