

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»

(Национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

РЕЦЕНЗЕНТ

(к.б.н, доцент)

_____ А.С.Аминов

« ___ » _____ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2020 г.

**Особенности психологической подготовленности борцов греко-
римского стиля**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.04.01.2020 480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент

_____ Е.В. Яценко

« ___ » _____ 2020г.

Автор работы

студент группы ИСТис – 267

_____ Айдогдыев Джора Айдогды оглы

« ___ » _____ 2020 г

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская

« ___ » _____ 2020г.

Челябинск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ | 9 |
| 1.1 Соревновательная деятельность в спорте как специфический вид человеческой деятельности | 9 |
| 1.2 Понятие эмоционального состояния в современной психологии | 11 |
| 1.3 Роль воли в психике человека | 18 |
| 1.4 Эмоционально-волевая сфера в структуре психологической подготовки борцов | 21 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ | 30 |
| 2.1 Организация исследования | 30 |
| 2.2 Методы исследования | 31 |
| ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 37 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 50 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 53 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 59 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем фактом, что одной из приоритетных задач национальной политики стало развитие профессионального спорта, подготовка квалифицированных спортсменов, а также поддержание здоровья подрастающего поколения [23]. Все это порождает значимость психологических исследований в области спорта. Спортивная деятельность – специальный вид деятельности в определенном виде спорта. Спортивная деятельность приводит, с одной стороны, к формированию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению спортивных результатов в конкретном виде спорта или в избранной спортивной дисциплине [37].

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века [10].

На данный момент при подготовке борцов греко-римского стиля к соревнованиям упор делается на физическую и техническую сторону, а психологическая готовность остается без внимания. В результате психологический фактор не оценивается как значимый критерий при анализе тех или иных негативно окрашенных соревновательных событий. Это приводит к накоплению внутреннего напряжения борцов и отрицательно сказывается на результатах соревновательной деятельности [19]. Несмотря на теоретическую и практическую значимость проблемы, мы не встретили в научно-практической литературе исследований, посвященных особенностям эмоционально-волевой сферы личности юных борцов греко-римского стиля.

Цель работы – изучение особенностей эмоционально-волевых качеств личности борцов греко-римского стиля в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования – психологическая подготовка борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования – особенности эмоциональных и волевых качеств борцов греко-римского стиля в соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Выявление индивидуальных различий в психической соревновательной надежности, чувствительности борцов к факторам внутренней и внешней неопределенности, внутренней и внешней значимости, а также эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам позволит оптимизировать психологическую подготовку борцов греко-римского стиля.

Задачи исследования:

1 Выявить теоретические сведения об особенностях влияния на успешность в соревновательной деятельности в борьбе эмоционально-волевых качеств спортсменов.

2 Определить надежные методы психодиагностики, применимые в практике психологической подготовки борцов.

3 Изучить особенности эмоционально-волевых качеств борцов греко-римского стиля в соревновательный период.

Практическая значимость исследования. Полученные данные об особенностях эмоционально-волевых качеств борцов греко-римского стиля в соревновательной деятельности могут быть использованы для построения эффективных программ психологического сопровождения их на этапах предсоревновательной и соревновательной деятельности, с целью формирования и развития психологической готовности на основе эмоционально-волевых особенностей личности.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОРЬБЕ

1.1 Соревновательная деятельность в спорте как специфический вид человеческой деятельности

Соревновательная деятельность составляет важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревновательной деятельности и факторы, которые обуславливают наивысший результат, являются главным ориентиром при запланированной подготовке спортсменов.

Суть соревновательной деятельности заключается в том, чтобы выявить самых сильных спортсменов или команды и распределить их по местам. Спортсмены соревнуются между собой, стремясь победить противника и показать наилучший результат. Соревнования проводят по утвержденным правилам и контролируются судейской бригадой. Результаты спортсменов и есть продукт соревновательной деятельности [36].

Уровень соревнований определяется по календарному плану, спортивного мастерства участников, условий проведения.

Соревнования делятся на основные, подводящие, отборочные, контрольные, зрелищные, массовые и коммерческие [43].

Существуют различные соревнования: по бегу, плаванию, баскетболу и др. В одних учитывается конечный результат, в других оценивается процесс выполнения упражнений, в третьих – победа над соперником [37].

Соревнования разделяются по возрасту, территории, на командные или личные.

Противоборства разделяются на прямой контакт и не прямой, а посредством какого-либо инвентаря.

Соревновательная деятельность разделяется на очную (участники соревнуются вместе) и заочную (спортсмены соревнуются на разных

территориях).

В мире спорт имеет уже устоявшуюся структуру: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки европейских чемпионов и др.

В России соревнования разделяются на: чемпионаты России, краев, областей, городов, районов [37].

Спортсмены, управляя своим психическим состоянием и физической активностью, направляют свои эмоции на победу над соперником в противоборствах.

Также соревнования подразумевают слаженную работу тренерского состава, спортсменов и специалистов.

Соревновательная подготовка имеет огромное значение в успешной карьере спортсмена. Чем больше спортсмен участвует в соревнованиях разного уровня, тем лучше он выступит в серьезных соревнованиях.

Поэтому соревнования очень важны в системе спортивной подготовки. Их целью является то, чтобы спортсмены смогли показать все свои возможности на основных соревнованиях, основываясь на опыте предыдущих выступлений [48].

Для лучшего спортивного результата спортсмена следует отслеживать соревновательные показатели и совершенствовать их мастерство на тренировке.

Самые важные факторы, от которых зависит уровень спортивных достижений [36]:

1. Уровень владения техникой соревновательного характера и умение тактически грамотно его применить в соревнованиях.
2. Уровень развития специфичных для определенного вида спорта физических и психологических качеств и способностей спортсменов.
3. Уровни функциональных возможностей и морфологических критериев, относящихся к специфике вида спорта.
4. Возраст и спортивный стаж.

1.2 Понятие эмоционального состояния в современной психологии

Любое объяснение человеческого поведения неизбежно оказывается связанным с раскрытием механизмов его регуляции. В качестве механизмов (регуляторов) могут быть представлены эмоции и воля. Оценить их вклад, значение для осуществления человеком сознательного управления своими действиями невозможно без подробного анализа содержания, стоящего за психологическими терминами «эмоции», «эмоциональные состояния» и «воля».

Изучением эмоционально-волевой сферы занимались такие зарубежные ученые как К.Г. Юнг, К. Хорни, Э. Фромм, Р. Вудвортс, Д. Линдсли, П. Фресс, Я. Рейковский, К. Изард, Ж.П. Сартр, А. Камю и другие, а также отечественные авторы: П.М. Якобсон, В.К. Вилюнас, Б.И. Додонова, П.В. Симонова, Л.И. Куликова, А.В. Запорожец, Е.П. Ильин [47].

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, которые отражаются как непосредственными переживаниями, так и ощущения приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, а иногда и процесс, и результаты его практической деятельности [49].

Эмоции человека проявляются не только внутренне, но и выражаются внешне в виде телесных проявлений. Наблюдая за каждым из этих эмоциональных явлений мы все активнее углубляемся в процесс их изучения.

С точки зрения науки психологии под эмоциями понимают процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний [41].

Структурно эмоциональные процессы существенно отличаются от познавательных. К эмоциям в науке относятся такие черты настроения, как чувства, аффекты, страсти, стрессы. Этот список относится к так называемым «чистым» эмоциям. Они включаются практически во все психические процессы и состояния человека [35].

К наиболее мощной эмоциональной реакции относят аффект. Он полностью поглощает психику человека, как бы сплавляя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными и тем самым, образуя обобщенный аффектный комплекс, предопределяющий единственную реакцию на ситуацию в целом, включая сопутствующие ассоциации и движения [33].

Таким образом, под аффектом понимается кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации (эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели) или какой-либо иной, сильно действующий на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

Под настроением обычно понимается эмоциональное «хроническое» состояние, которое окрашивает все поведение человека и связано со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени [27].

Под чувством в науке понимается высшая, культурно-обусловленная эмоция человека, которая связана с некоторым социальным объектом.

Страсть – сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, которая сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом. Страсти отличается от аффектов более длительным состоянием. Стресс – это вид эмоций очень важен для жизнедеятельности человека. Под стрессом обычно понимается такое состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, которое связано с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации, вызываемой неожиданной и напряженной обстановкой [33].

Все эмоциональные проявления характеризуются направленностью

(положительной или отрицательной), степенью напряжения и уровнем обобщенности.

При эмоциональном возбуждении человека, его состояние сопровождается определенными физиологическими реакциями: изменением давления крови, содержанием в ней сахара, частотой пульса и дыхания, напряженностью мышц [16].

На основании изученной литературы сделаны выводы о том, что эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма. Такое представление позволяет полностью понять биологическую ценность врожденных эмоций [20].

В одной из своих лекций И.П. Павлов объяснял причину тесных связей между эмоциями и мышечными движениями следующим образом: «Если мы обратимся к нашим отдаленным прародителям, то увидим, что там все было основано на мускулах. У наших предков каждое чувство переходило в работу мышц» [47].

Весьма выразительное описание физиологических и поведенческих компонентов радости, печали и гнева приводит в своих работах Г.Н. Ланге. Радость сопровождается усилением иннервации в мышцах внешних движений, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, она краснеет и делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей, и все физиологические отправления начинают совершаться лучше [47].

Напротив, характерным признаком физиологических проявлений печали является ее парализующее действие на мышцы произвольного движения, возникает чувство усталости и, как это бывает при всякой усталости, наблюдаются медленные и слабые движения. Глаза кажутся большими, так как расслабляются мышцы глазной впадины. В то время как мышцы расслабляются, сосудодвигатели сжимаются и ткани обескровливаются. Человек постоянно ощущает чувство холода и озноба, с

большим трудом согревается и очень чувствителен к холоду, мелкие сосуды легких при этом сокращаются, и, вследствие этого, легкие освобождаются от крови. В таком положении человек ощущает недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и старается облегчить свое состояние продолжительными и глубокими вздохами [41].

Эмоции возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, они способствуют поиску новой информации и тем самым повышают вероятность достижения цели. Однако люди вынуждены удовлетворять свои потребности в условиях хронического дефицита информации. Это обстоятельство способствовало развитию особых форм приспособления, связанных с эмоциями, которые обеспечивают приток дополнительной информации, изменяя чувствительность сенсорных входов. Повышая чувствительность, эмоции способствуют реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов. Одновременно повышается разрешающая способность восприятия сигналов внутренней среды, и, следовательно, больше гипотез извлекается из хранилищ памяти. Это, в свою очередь, приводит к тому, что при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы [51].

В условиях дефицита информации, необходимой для организации действий, возникают отрицательные эмоции. Как считает П. В. Симонов, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Именно в этом случае становится целесообразным реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще не известна. Подобно энергетической мобилизации, такое реагирование избыточно и незаконномерно, но зато оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни [47].

Самой сильной отрицательной эмоцией является страх, который определяется как ожидание и предсказание неудачи при совершении

действия, которое должно быть выполнено в данных условиях. Повторные неудачи в сочетании с необходимостью вновь и вновь повторять безуспешное действие к страху перед этим действием. Информированность способствует преодолению страха. Так, в соревнованиях равных по силе спортивных команд, как известно, чаще побеждают хозяева поля, то есть спортсмены, выступающие в своем спортивном зале, в своей стране. Предварительная информированность спортсменов об условиях соревнований, о соперниках, о стране и ее нравах, обычаях способствует тому, чтобы в сознании спортсменов не оставалось места неосведомленности, а вместе с тем и тревоге, сомнению и страху [48].

Предполагают, что чувство удивления связано с теми же условиями, при которых иногда возникает страх. Реакцию удивления рассматривают как своеобразную форму страха, которая пропорциональна разнице между предвидимой и фактически полученной дозой информации. При удивлении внимание сосредотачивается на причинах необычного, а при страхе – на предвосхищении угрозы. Понимание родства удивления и страха позволяет преодолеть страх, если перенести акцент с результатов события на анализ его причин [1].

Удовольствие, радость, счастье – положительные эмоции. Удовольствие обычно возникает как результат уже происходящего действия, в то время как радость чаще связана с ожиданием удовольствия при растущей вероятности удовлетворения какой-либо потребности. Эмоция удовольствия присуща и животным, а радость и счастье возникают только в ситуации человеческих межличностных отношений. Самая мощная положительная эмоция – счастье. Человек обычно стремится выбрать для себя по возможности такую деятельность, которая дала бы ему достижимый при данных обстоятельствах максимум счастья в том смысле, как он его понимает [2].

Спортивная деятельность выделяется сильными и яркими

эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших критериев позитивного воздействия спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все иные эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как позитивное, так и негативное воздействие на органические процессы и поведение человека [4].

Среди огромного разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно обозначить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными переменами в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность - в случае если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Такие эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим осознание личного превосходства. Эти ощущения соотносятся с возможностями спортсмена направлять колоссальные усилия воли, нацеленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера.

И напротив, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении сложного упражнения могут вызвать эмоциональные переживания. Переживаемое при выполнении небезопасных физических упражнений стеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной

борьбы. Эти эмоции всегда имеют довольно напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или же наилучшего результата [4].

Эмоциональные состояния во время спортивных соревнований нередко характеризуются наличием сильного возбуждения. Во время данного состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не испытывает усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и иных сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения [9].

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким осознанием социального значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т. п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы довольно часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена [16].

Таким образом, для спортивной деятельности свойственны:

а) яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное воздействие на его деятельность;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих всевозможные по качеству эмоции;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных состязаний, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру [16].

1.3 Роль воли в психике человека

Каждый, кто имеет конкретные цели в своей жизни и прикладывает вполне определенные усилия для их осуществления и воплощения задуманного в реальность, должен обладать необходимыми волевыми качествами [9].

Воля – это свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели [3].

Характеристика волевой активности.

1. Волевые действия тесно связаны с приложенными к ним усилиями путем их осуществления.

2. Для волевого акта свойственно наличие продуманного плана действий.

3. Волевой акт отличается напряженным вниманием к выполнению тех или иных действий и характеризуется отсутствием положительных эмоций в процессе выполнения (в виду эмоционального удовольствия) [14].

В случае если человек владеет возможностью применять физические и моральные силы на борьбу с трудностями, то он является высокоразвитым, и обладает сильной волей [17].

Исследование волевых действий ведет к верному восприятию воли и в целом успешному решению задач её воспитания [25].

Первой фазой – считается проявление побуждения и постановка цели, на достижение которой направляется данное воздействие. Цель можно поставить как перед собой, так и перед другими, принимать или отвергать ее, когда она ставится кем-нибудь иным или же жизненными обстоятельствами.

Вторая фаза волевого процесса – стадия обсуждения и борьбы мотивов, выбор, использование и создание средств, способов и методик достижения

установленной цели.

Это обосновано тем, что цели бывают всевозможные и ставятся они с учетом разных критериев [28].

Впоследствии постановки цели и определения средств ее достижения начинается следующий этап волевого действия – третья фаза волевого процесса – принятие решения, то есть выбор действия в соответствии с поставленной целью.

Этот момент волевого действия объясняется тем, что постановка цели и определение средств ее достижения человеку даются далеко не всегда просто и легко.

Дальше следует завершающая – четвертая фаза волевого процесса – выполнение принятого решения. Это заключительный момент волевого действия. Исполнить решение – означает практически добиться цели.

Для осознания всей сложности волевой сферы личности нужно принимать во внимание, что человеческая деятельность состоит не только из произвольных, то есть целенаправленных, преднамеренных, действий. Человек совершает много и таких полезных действий, которые принято называть произвольными, неволевыми [29].

Воля как раз один из психических процессов создает у человека конкретные психические состояния (активность, собранность и т.п.) и считается довольно важным, более или менее устойчивым психическим свойством личности, от которого зависит действенность мышления и чувства, а также активность совершаемых практических поступков и действий [32].

Именно в силу данного обстоятельства существование организма человека, и в частности функционирование его нервной системы, в том числе и физиологические механизмы волевых действий, в принципе зависят от образа жизни человека и характера его деятельности. А это, как известно, определяется тем обществом, членом которого является человек [32].

К основным волевым качествам человека можно отнести целеустремленность, самообладание, самостоятельность, решительность, настойчивость, энергичность, инициативность, исполнительность [35].

Волевые усилия при мышечных напряжениях. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям [11].

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В данном случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать

требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям [34].

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, потому что они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: боязнью, робостью, растерянностью, смущением и пр. [56].

1.4 Эмоционально-волевая сфера в структуре психологической подготовки борцов

Психологическая подготовка – это процесс применения в практике средств и методов, которые направлены на психологическую готовность спортсмена [58].

Основные вопросы психологической подготовки:

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

тяжелой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

Общая психологическая подготовка может помочь в: [58]

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

2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

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

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

В процессе спортивной деятельности юный спортсмен должен воспитывать в себе дисциплинированность, самостоятельность, стойкость, настойчивость, упорство и целеустремленность [51].

Юные спортсмены могут сильно переживать поражения, это не должно постоянно критиковаться, порицания, унижения достоинства спортсменов, особенно если недостатки тесно связаны именно с волевой подготовкой. В замечания тренера должны включаться и критика, и одобрение каких-либо действий, преподаватель должен направить ученика на путь их исправления и возможность наверстать упущенное [54].

В работе по воспитанию и самовоспитанию волевых качеств личности

юных борцов большое значение должно уделяться совершенствованию таких качеств, как смелость и решительность. На начальном этапе построения спортивного коллектива, в процессе учебно-тренировочных занятий нужно ставить такие задачи, которые способствуют проявлению волевых качеств таких как: смелость и решительность и исключать отдельные реакции в поведении отмеченные отрицательным характером [32].

Установлено, что в борьбе при освоении техники бросков особое значение заключается в смелости и решительности это и есть необходимые волевые качества. Именно их отсутствие или недостаточное проявление приводит к проявлению отклонений в поведении в группе. На начальном этапе тренировочной работы в частности от различий в проявлении смелости было условно выделено несколько разновидностей личности борца, получившие условное название типов личности.

Было выделено пять типов борцов по показателям волевых качеств – смелости и решительности [46]:

1. Борец смелый и решительный, для которого характерны отсутствие боязни, спокойное и уверенное выполнение всех приемов, в том числе и вновь разучиваемых, без длительных задержек и излишних суетливых движений. Все выполняется обдуманно и осознанно.

2. Борец неразумно смелый. Выполняет задание решительно, но без необходимой сосредоточенности и обдумывания предстоящего действия, чаще всего без должной ответственности, самоуверенно и нерасчетливо.

3. Борец недостаточно смелый. Обдумывает и довольно долго подготавливает даже хорошо освоенный прием. Очень сильно реагирует на подсказки и замечания товарищей.

4. Борец несмелый. Борцы, условно отнесенные к данному типу, отличаются сильно выраженной неуверенностью в себе в особенности при выполнении бросков с большой амплитудой.

5. Борец боязливый (условное наименование). Такие борцы

большинство приемов выполняют за счет сваливания, избегают бросков с большой амплитудой, очень быстро сдаются при проведении противником приемов, часто отходят на край ковра. Броски с большой амплитудой и новые мало освоенные приемы выполняют только со страховкой и с помощью тренера или товарища по группе. По ходу выполнения броска в качестве атакующего или атакуемого проявляют нецелесообразные защитные реакции, забыв о страховке и само страховке.

Спортивная соревновательная деятельность отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются [45]:

1) значимость соревнований: эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования;

2) наличие сильных конкурентов;

3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);

4) поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена излишними замечаниями или советами;

5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);

6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;

7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, родственников, тренеров сборных команд);

8) степень овладения способами саморегуляции.

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая

готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия [37].

Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Большое значение имеет баланс между возбуждением и торможением. Исходя из данных исследований, наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения.

При диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры. Связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит от вида спортивной деятельности и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности. При разных предстартовых состояниях изменяется соотношение между гормонами адреналином и норадреналином. При состоянии боевой готовности содержание норадреналина превалирует над содержанием адреналина, а при апатии отношение содержания норадреналина к содержанию адреналина снижается. Самый большой процент успешных выступлений наблюдается в состоянии боевой готовности (более чем в двух третях случаев), значительно меньший (в одной трети случаев) — при состояниях лихорадки и апатии [41].

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают

помимо условно-рефлекторной и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи.

Спортивная деятельность связана с преодолением спортсменами различных трудностей. Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например, страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива). Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке [48].

Задача тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку совершить нравственный подвиг. Тогда преодолеваемые человеком трудности получают эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «приятную

усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, то есть отражают две противоположные эмоции. Для успешного развития волевых качеств необходимо учить спортсменов преодолевать трудности, формировать у спортсменов волевые умения: приемы самоубеждения, самоободрения, самоприказа [32].

Путь к достижению большой и значимой цели бывает длительным и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

Считается, что единоборства способствуют развитию смелости [34]. В частности, это мнение находит подтверждение в фактах, что среди представителей «опасных» видов спорта редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости, изложенной выше точки зрения, хотя могут быть рассмотрены как доказательство естественного отбора в подобных видах спорта [56].

Решительность не является синонимом смелости, но тесно связана с ней. В ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Исследования и спортивная практика показывают, что корреляции между волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность).

Решительность и смелость – два самостоятельных волевых качества. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости. Изучение соотношений между смелостью и решительностью не

подтвердило мнение, что смелый всегда является решительным.

Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при наличии неуверенности и боязни.

Решительность – врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками – типологическими особенностями свойств нервной системы. Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показатели принятия решения. Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации. Способствует развитию решительности также выполнение опасных упражнений [53].

Таблица 1 – Сравнительное значение волевых качеств в отдельных видах спорта [17]

| Виды спорта | Ведущие качества | Ближайшие к ведущим качества | Следующие за ними качества |
|--|-----------------------------------|--|--|
| Первая группа: легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной и парусный спорт | Настойчивость | Самообладание, стойкость | Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость |
| Вторая группа: спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метания и прыжки в легкой атлетике, фигурное катание на коньках, стрельба | Настойчивость, самообладание | Смелость | Инициативность, самостоятельность, решительность |
| Третья группа: прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм | Смелость, решительность | Настойчивость, самообладание | Инициативность, самостоятельность |
| Четвертая группа: спортивные игры | Инициативность, самостоятельность | Настойчивость, решительность, смелость | Самообладание, стойкость |
| Пятая группа: бокс, борьба, фехтование | Инициативность, самостоятельность | Решительность, смелость | Самообладание, настойчивость, стойкость |

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. В связи с этим болгарский психолог Ф.Генов [17] разделил все волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта волевые качества, ближайшие к ведущим и следующие за ними (таблица 1). Выработке у спортсменов возможности работать на пределе сил способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможности организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тренировки с работой максимальной интенсивности. Использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиологов.

Как видно из таблицы у борцов ведущими волевыми качествами являются: инициативность, самостоятельность; ближайшие к ведущим качествам: решительность, смелость; следующие за ними качества: самообладание, настойчивость, стойкость.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Эмпирическая база исследования: Исследование проводилось на базе Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе им. Заслуженного тренера России Л.Ф. Мошкина» в период с октября 2019 г. по май 2020 г.

Общий объем выборки составил 23 спортсмена ($n = 23$). Выборка состояла из воспитанников клуба в возрасте от 13 до 17 лет. Спортивный стаж которых составляет от 5 до 8 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Первый этап (октябрь – ноябрь 2019 г.) – теоретико-поисковый. Проведен теоретический анализ психологической литературы по проблемам эмоционально-волевой сферы личности в соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля, процедурам и методам оценки эмоционально-волевых качеств, соревновательной деятельности; уточнена сущность и соотношение базовых понятий исследования: воля, эмоциональные состояния, эмоционально-волевая сфера спортсмена, соревновательная деятельность; определены структура и категориальный аппарат исследования.

Второй этап (декабрь 2019 г. – февраль 2020 г.) – эмпирический. Содержание этапа соответствовало выбранной схеме эмпирического исследования; сформирована выборка; подготовлено и проведено эмпирическое исследование, посвященное изучению влияния особенностей эмоционально-волевой сферы в соревновательной деятельности борцов.

Третий этап (март – май 2020 г.) – интерпретационный. Проведена математическая обработка полученных эмпирических данных, адекватная схеме исследования, которая позволила выявить особенности эмоционально-

волевой сферы в условиях соревновательной деятельности борцов, обобщены и систематизированы результаты, оформлен текст выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

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

При статистической обработке результатов исследования использовались методы описательной статистики (нахождение средних групповых значений, U- критерий Манна-Уитни). Математическая обработка данных проводилась с помощью компьютерной программы статистического анализа Microsoft Excel.

В качестве основных психодиагностических процедур в исследовании использовались: опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» (В.Э. Мильман), методика «Определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам» (В.Э. Мильман), методика «Изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей» (Л.А. Рабинович), методика «Опросник диагностики волевых качеств» (М.В. Чумаков), методика «Изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» (В.Э. Мильман), шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина) [27, 28].

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

выявления индивидуальных различий в психической соревновательной надежности, компонентами которой являются соревновательная эмоциональная устойчивость, эмоциональная саморегуляция, эмоциональная мотивация [27, 28].

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

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

Методика «Определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам» В.Э. Мильмана использовалась нами для получения таких показателей как чувствительность к факторам внутренней неопределенности, внешней неопределенности, внутренней значимости и внешней значимости [27, 28].

Методика состоит из 16 вопросов, к каждому из которых дано несколько вариантов ответов.

Оценка результатов проводилась в соответствии с ключом. Каждый ответ на вопрос оценивался нами в баллах: ответ а – 2 балла, б – 1 балл, в – 2 балла, г – 0 баллов. Далее подсчитывалась общая сумма баллов по каждому показателю в отдельности. Большим числовым значениям показателей соответствует большая эмоциональная чувствительность к названным группам стрессоров.

Методика «Изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей» Л.А. Рабиновича использовалась нами для получения

индивидуальных оценок по трем доминирующим эмоциональным переживаниям – радость, гнев и страх. В анкету включено два типа вопросов. Вопросы, направленные на выявление самооценки по каждой из трех модальностей и вопросы, непосредственно диагностирующие качество эмоциональных переживаний в некоторых конкретных потенциально эмоциогенных ситуациях [27, 28].

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

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

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

Методика «Опросник диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова использовалась нами для диагностики волевых качеств личности [27, 28].

Опросник состоит из 78 утверждений и бланка регистрации ответов.

Опросник содержит 9 шкал, отражающих основные компоненты волевой регуляции поведения личности: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность.

Испытуемым предлагалось оценить утверждения по степени согласия с ним и поставить соответствующую цифру.

При обработке результатов за ответ «верно» присваивалось 3 балла, за ответ «скорее верно» – 2 балла, за ответ «скорее неверно» – 1 балл и за ответ

«неверно» – 0 баллов, если вопросы прямые. Если вопросы обратные то, баллы начисляются в обратном порядке. Баллы суммировались и подсчитывались показатели по шкалам и итоговый балл.

Методика «Изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана использовалась нами для получения информации о знаке эмоциональных переживаний гимнасток, о длительности, глубине, интенсивности, скорости возникновения и прекращения доминирующих эмоций [27, 28]. В методике выделено 42 эмоциональных переживания, которые по своему качеству относятся к четырем модальностям – страх, гнев, печаль и радость. Кроме того, выделено 60 эмоциогенных ситуаций. Из них 27 ситуаций – потенциально положительно эмоциогенных. Остальные 33 ситуации предполагают возникновение отрицательных эмоциональных переживаний.

Для измерения каждой формально-динамической характеристики того или иного переживания используется 4-х бальная шкала.

Индивидуальными показателями качества, интенсивности, длительности, глубины, скорости возникновения и прекращения переживаний служат 8 оценок: сумма баллов по модальности радость, полученная отдельно за все ситуации «положительного» и «отрицательного» типа (2 показателя); по 2 показателя, характеризующих модальности гнева, страха и печали.

Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина) использовалась нами для оценки уровня тревожности у борцов и как личного свойства, и как их состояния в условиях соревновательной деятельности [58].

Методика имеет две шкалы: личностная и ситуативная тревожность. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием

тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги», необходимый борцам в условиях соревновательной деятельности.

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50, \quad (1)$$

где $\sum 1$ – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35, \quad (2)$$

где $\sum 1$ – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum 2$ – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат оценивается следующим образом:

до 30 – низкая тревожность;

31-45 – умеренная тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Методы обработки данных. Для определения достоверности различий по исследуемому признаку нами был использован U-критерий Манна – Уитни. Данный критерий предназначен для оценки различий между двумя замерами по уровню исследуемых нами признаков. Он позволил выявить нам различия между двумя замерами в малых выборках $n_1=n_2=23$ [40].

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Эмпирическое значение критерия U отражает

то, насколько велика зона совпадения между рядами. Расчет критерия осуществлялся по алгоритму и по формуле:

$$U = (n_1 \cdot n_2) + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x, \quad (3)$$

где n_1 - количество испытуемых в выборке 1;

n_2 - количество испытуемых в выборке 2;

T_x - большая из двух ранговых сумм;

n_x - количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

Для определения значения исследуемых признаков по выборке мы использовали расчетную формулу среднего группового значения. Расчет осуществлялся нами по формуле:

$$\bar{x} = M = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (4)$$

где x_i - каждое наблюдаемое значение признака;

i – индекс, указывающий на порядковый номер данного значения признака;

n – количество наблюдений;

\sum – знак суммирования.

Оценка дисперсии определяется по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}, \quad (5)$$

где x_i – каждое наблюдаемое значение признака;

\bar{x} – среднее арифметическое значение признака;

n – количество наблюдений.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для выявления индивидуальных различий в психической соревновательной надежности нами использовался опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана, который исследует соревновательную эмоциональную устойчивость (ЭУ), как наиболее важную характеристику психической надежности; эмоциональную саморегуляцию (ЭСР), проявляющуюся в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной, когнитивной внутренней (вегетативной) функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения; эмоциональную мотивацию (ЭМ), отражающую состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревнованиях. Нами были получены следующие результаты (таблица 2, рисунок 1, приложение А):

Таблица 2 – Результаты диагностики индивидуальных различий в психической соревновательной надежности борцов

| | ЭУ | ЭСР | ЭМ |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Ср.гр.значение, баллы | -3,13 | -1,58 | 0,572 |

В данном случае мы выявили, что у спортсменов борцов конкретные проявления эмоциональной устойчивости (ЭУ) уходят в отрицательную группу (ср.гр.зн. = -3,13), что говорит о наличии у них интенсивных эмоциональных реакций, больших перепадов в эмоциональном фоне, наличии эмоционального управления спортивными действиями в противоречии с трезвым расчетом, нерациональной трате энергии. Было выявлено, что 14% борцов имеют высокий уровень соревновательной

эмоциональной устойчивости (ЭУ). Для большинства спортсменов (57% от выборки) характерен средний уровень ЭУ. 29% борцов имеют низкий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости.

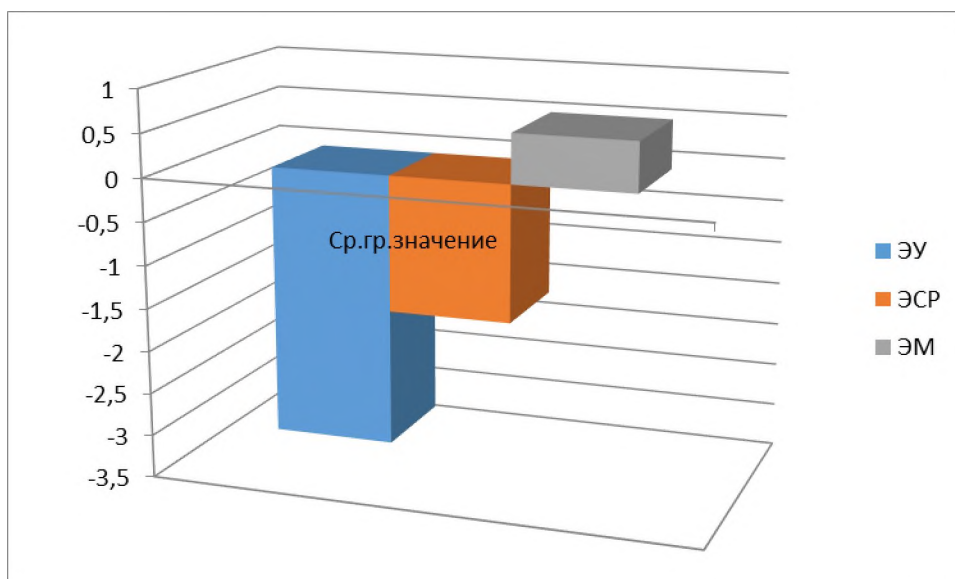


Рисунок 1 – Результаты исследования индивидуальных различий в психической соревновательной надежности борцов по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана

Соревновательная эмоциональная саморегуляция (ЭСР) (ср.гр.зн. = -1,58) выражена в недостаточном умении настраивать себя и управлять своими эмоциями, неумении четко планировать свои действия, точно следовать намеченному плану, неумении отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться. Анализ результатов по уровню развития эмоциональной саморегуляции (ЭСР) показал, что 14% борцов, характеризуются высоким уровнем ЭСР, а 34% опрошенных – низким. У 43% спортсменов выявлен средний уровень эмоциональной саморегуляции (ЭСР)

Соревновательная эмоциональная мотивация (ЭМ) (ср.гр.зн. = 0,572) показывает, что у спортсменов хорошее, среднее осознание целей и задач, сопровождающееся эмоциональными состояниями. Высокий уровень

эмоциональной мотивации (ЭМ) выявлен у 29 % борцов, 57% опрошенных характеризуются средним уровнем выраженности ЭМ, а у 14% борцов – низкий уровень ЭМ.

Для исследования чувствительности борцов к факторам внутренней и внешней неопределенности, а также внутренней и внешней значимости нами использовалась методика В.Э. Мильмана для определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам. Нами были получены следующие результаты (таблица 3, рисунок 2, приложение Б).

Получены результаты, которые указывают, что для 57% спортсменов факторы внутренней неопределенности имеют низкое значение, 29% - средние. Только 14% опрошенных указали на высокую значимость данной группы факторов в условиях соревнований

Факторы внешней неопределенности для 14% борцов незначимы. 29% борцов, наоборот, указали на высокую значимость данной группы факторов. Для 57% опрошенных факторы внешней неопределенности лишь в некоторых ситуациях на соревнованиях могут оказывать влияние на результат.

Факторы внутренней значимости играют незначительное влияние на успех в соревновании, считают 57% борцов. 43% опрошенных указали на средний уровень значимости данной группы факторов на результаты в соревнованиях.

Обратный результат был получен по шкале «факторы внешней значимости» По мнению 43 % опрошенных, эти факторы играют незначительное влияние на успех в соревновании. 57 % спортсменов \ указали на средний уровень значимости данной группы факторов на результаты в соревнованиях.

Полученные данные говорят о том, что у борцов наибольшая эмоциональная чувствительность проявляется к факторам внешней (ср.гр.зн = 4,9) и внутренней (ср.гр.зн = 3,8) неопределенности.

Они эмоционально чувствительны при невезении или колебании «спортивного счастья», так же на них очень сильно влияют такие факторы, как судейство, жеребьевка. Борцы эмоционально реагируют на любые колебания собственного физического состояния и спортивной формы, внимательны к самочувствию и самоощущениям.

Таблица 3 – Результаты исследования эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам у борцов по методике В.Э. Мильмана

| | внутренняя неопределенность | внешняя неопределенность | внутренняя значимость | внешняя значимость |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Ср.гр. значение, баллы | 3,8 | 4,9 | 2,983 | 2,982 |

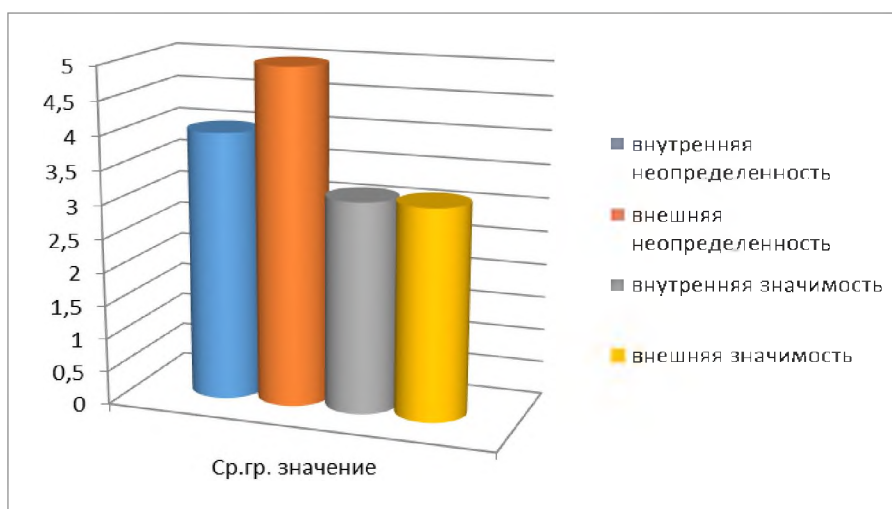


Рисунок 2 – Результаты исследования эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам у борцов по методике В.Э. Мильмана

Такие внешние факторы как боязнь получения травмы, поражения на соревнованиях, неудобный соперник или опасения нехватки сил до конца выступления в меньшей степени способны спровоцировать у них ярко выраженные эмоции. По шкалам «стрессовые факторы внутренней значимости» (ср.гр.зн = 2,983) и «стрессовые факторы внешней значимости»

(ср.гр.зн = 2,982) у борцов выявлены практически одинаковые самые низкие групповые значения.

Для изучения качественных эмоциональных особенностей борцов нами была использована методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей вопросник Л.А. Рабиновича. С помощью данной методики мы определили индивидуальные оценки по трем устойчиво доминирующим эмоциональным переживаниям: радость, гнев и страх, появление которых не обязательно связано с чрезвычайными по степени эмоциогенными событиями, стимулами и ситуациями. Нами были получены следующие результаты (таблица 4, рисунок 3, приложение В).

Таблица 4 – Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей борцов по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича

| | Радость | Гнев | Страх |
|------------------------|---------|-------|-------|
| Ср.гр. значение, баллы | 34,15 | 28,10 | 19,88 |

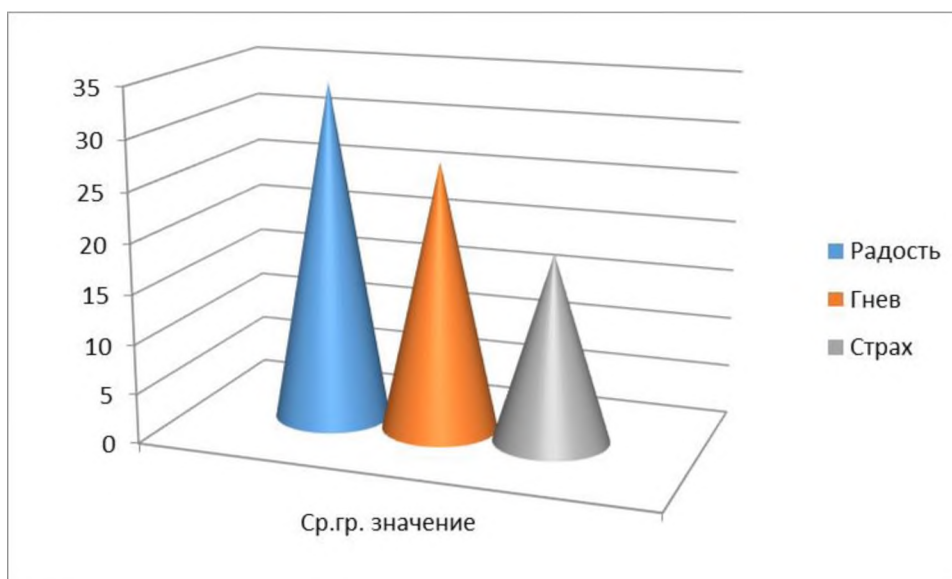


Рисунок 3 – Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей борцов по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича

Выявлено, что в период соревнований у большинства спортсменов (71%) преобладает эмоция радости. У 29% борцов данная эмоция имеет средний уровень выраженности. Большинство борцов (71% от выборки) имеют средний уровень выраженности эмоции гнева. По 14% опрошенных, характеризуются низким и высоким уровнем преобладания данной эмоции.

Эмоция страха не является доминирующей у борцов греко-римского стиля в условиях соревнований. У 43% она имеет низкий уровень выраженности, а у 57% – средний.

У борцов устойчиво выражены такие эмоциональные переживания как радость (ср.гр.зн. = 34,15) и гнев (ср.гр.зн. = 28,1). Страх выражен в наименьшей степени (ср.гр.зн. = 19,88 баллов).

Уверенность и личная значимость, приобретаемые в радости, дают борцам ощущение способности преодолеть трудности и наслаждаться жизнью. На психическом уровне она может усиливать устойчивость к фрустрации и способствовать уверенности в себе и мужестве. Расслабляющее влияние радости защищает человека от разрушительного воздействия постоянного поиска успеха. Она может тормозить действие, но она также может способствовать интуиции и творчеству.

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

Данные, полученные по опроснику Л.А. Рабиновича «Изучение качественно-модальных эмоциональных особенностей», подтверждаются результатами по методике «Изучения доминирующих качеств и некоторых

формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана. Согласно полученным данным в период соревнований у борцов преобладает радостное настроение.

Для диагностики волевых качеств личности борцов нами использовался «Опросник диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова, который включает в себя шкалы: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность. Нами были получены следующие результаты (таблица 5, рисунок 4, приложение Г):

При анализе результатов испытуемых по методике все групповые значения попадают в диапазон средних показателей.

Это позволяет сделать вывод о том, что борцов греко-римского стиля можно охарактеризовать как ответственных, обязательных, инициативных, деятельных, уверенных, решительных, настойчивых, энергичных, хорошо контролирующих свои эмоции, независимых, самостоятельных, целеустремленных, собранных.

Таблица 5 – Результаты диагностики волевых качеств личности борцов по «Опроснику диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова

| | ответственность | инициативность | решительность | самостоятельность | выдержка | настойчивость | энергичность | внимательность | целеустремленность | итоговый балл |
|--------------------------|-----------------|----------------|---------------|-------------------|----------|---------------|--------------|----------------|--------------------|---------------|
| Ср.гр.значение, баллы | 15,5 | 13,9 | 13,7 | 11,3 | 16,5 | 12,9 | 17,7 | 13,8 | 18,9 | 134,2 |

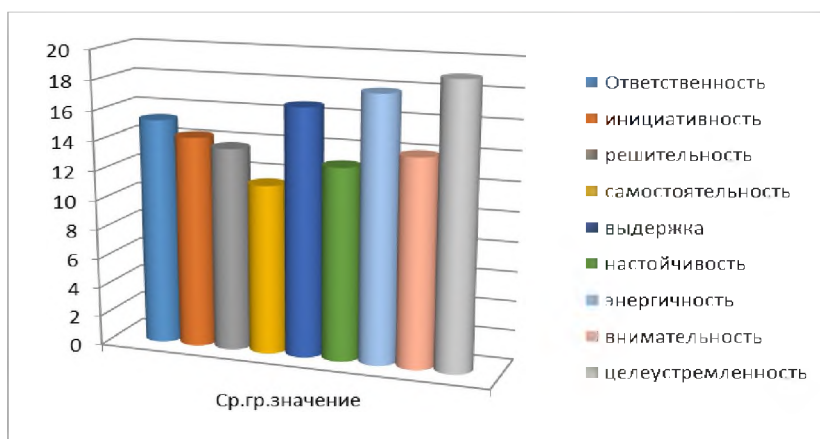


Рисунок 4 – Результаты диагностики волевых качеств личности борцов по «Опроснику диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова

У борцов греко-римского стиля 14% спортсменов имеют высокий уровень ответственности и по 29% – решительности и целеустремленности. У большинства спортсменов такие волевые качества, как ответственность (71%), инициативность (100%), решительность (71%), самостоятельность (71%), выдержка (100%), настойчивость (100%), энергичность (71%), внимательность (86%) и целеустремленность (71%), имеют средний уровень выраженности. Спортсменам необходимо развивать у себя такие волевые качества, как ответственность (14 % – низкий уровень), самостоятельность (29%), энергичность (29%) и внимательность (14%).

Их можно назвать волевыми в том смысле, в каком это понимается большинством людей. Они стараются качественно выполнять свои обязанности, обладают хорошим лидерским потенциалом, быстро и независимо принимают решения, высоко активны. У них есть ясные жизненные цели и стремление настойчиво их достигать. От этих особенностей в основном зависит успешность и в соревновательной деятельности тогда, когда эта деятельность не предъявляет очень высоких требований к способностям человека.

Для получения информации о знаке эмоциональных переживаний борцов, о длительности, глубине, интенсивности, скорости возникновения и прекращения доминирующих эмоций нами использовалась методика

«Изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана. Эмоциональное поведение здесь разбивается по четырем модальностям: страх, гнев, печаль и радость. Нами были получены следующие результаты (таблица 6, рисунок 5, приложение Д).

Как видно из представленных данных у борцов ситуации, оцениваемые ими как благоприятные вызывают радостные эмоции (ср.гр.зн. = 271,5). Но в условиях соревновательной деятельности часто испытывают и страх в ситуациях, оцениваемые спортсменами как неблагоприятные (ср.гр.зн. = 170,6).

Таблица 6 – Результаты изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения борцов по методике В.Э. Мильмана

| | радость | гнев | страх | печаль |
|-----------------------|---------|------|-------|--------|
| Ср.гр.значение, баллы | 271,5 | 72,4 | 170,6 | 72,5 |

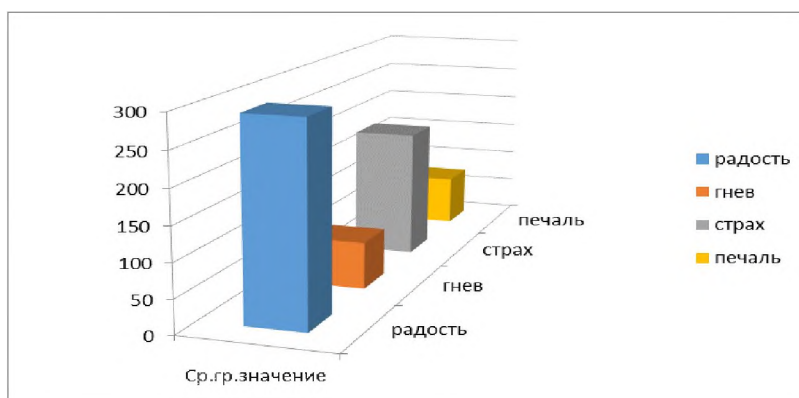


Рисунок 5 – Результаты изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения борцов по методике В.Э. Мильмана

Радость – одна из основных положительных эмоций человека, внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья. Является

положительной внутренней мотивацией человека.

Эмоция радости у спортсменов обычно следует за успехом на соревнованиях, в результате усилий, которые затрачивались не для достижения радости или пользы. Радость усиливает социальные связи, предполагает освобождение от негативной стимуляции в период соревнований, облегчает привязанность к объектам, которые помогли уменьшить неприятные переживания. Она обеспечивает социальное взаимодействие, увеличивает устойчивость к фрустрации, поддерживает уверенность и мужество, успокаивает спортсменов.

Страх как эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, у борцов выражается в аффективном психическом состоянии ожидания опасности, при котором реальная опасность угрожает от соперника. Также он может возникать при предвосхищении соревновательной ситуации. Состояние страха является довольно типичным для борцов, особенно при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Страх возникает у борцов также при предвосхищении физической боли, при неудачном выступлении. При страхе у борцов затормаживаются процессы восприятия. Оно становится более узким, сфокусированным на каком-то одном объекте, однако при повышенной эмоции страха могут наблюдаться нарушения в координации движений.

Гнев – отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её. Гнев – это защитная эмоциональная реакция спортсменов, побуждающая их преодолевать противостоящие им силы, реальные или воображаемые. В ситуации угрожающей достижению высоких результатов на соревнованиях гнев мобилизует ресурсы спортсменов и помогает преодолеть опасность или препятствие. Важно, чтобы гнев не был избыточным или неадекватным, т.к.

это мешает решать проблему и порождает ненужные конфликты, также он отрицательно влияет на самочувствие и здоровье спортсменов.

Печаль – отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни. Понятие печали считается противоположным радости и близко по значению таким, как грусть, тоска, уныние, скорбь, меланхолия, хотя в их ряду является, пожалуй, наиболее лёгким чувством, с оттенком созерцательности и бездействия.

Для выявления личностной и ситуативной тревожности нами использовалась шкала Ч.Д. Спилберга для измерения уровня тревожности и как личного свойства, и как состояния. Нами были получены следующие результаты (таблица 7, рисунок 6, приложение Е).

Таблица 7 – Результаты изучения личностной и ситуативной тревожности борцов по методике Ч.Д. Спилберга

| | Ситуативная тревожность | Личностная тревожность |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| Ср.гр.значение, баллы | 36,9 | 39,5 |

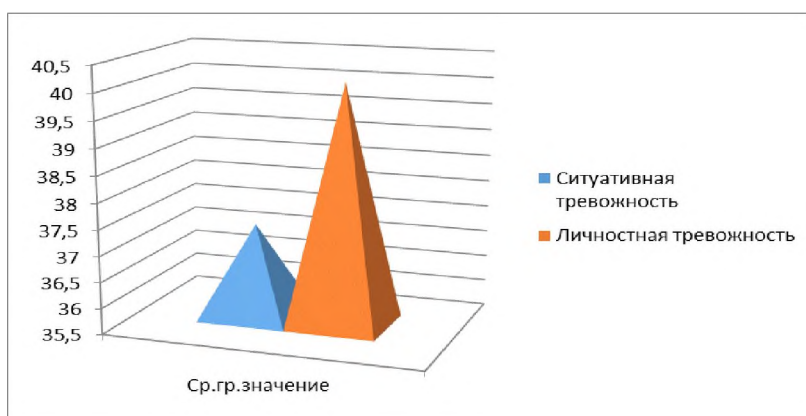


Рисунок 6 – Результаты изучения личностной и ситуативной тревожности борцов по шкале Ч.Д. Спилберга

По шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханиным) нами выявлено преобладание у спортсменов личностной тревожности (ср. гр.

зн. = 39,5). По результатам исследования ситуативная и личностная тревожность у спортсменов во время соревнований умеренная. Следовательно, спортсмены не воспринимают большой круг ситуаций как угрожающие. Они не напряжены, спокойны. Спортсмены достаточно внимательны.

По шкале Ч.Д. Спилберга для измерения уровня тревожности и как личного свойства, и как состояния нами были получены следующие результаты: ситуативная тревожность имеет средний уровень выраженности у 71% спортсменов. По 14% от выборки опрошенных, характеризуются низким и высоким уровнем ситуативная тревожность.

Уровень личностной тревожности у 86% борцов имеет средний уровень выраженности, а у 14% - высокий. Низкий уровень личностной тревожности у борцов не выявлен.

На завершающем этапе эмпирического исследования для выявления достоверности различий в эмоциональных состояниях спортсменов на соревнованиях и в другие периоды спортивной деятельности нами был применен математический U-критерий Манна-Уитни.

Значимые различия были выявлены по шкале «внешняя значимость» $U_{\text{мп}}=10,5$ при $p \leq 0.05$ по методике «Определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам» В.Э. Мильмана. В соревновательный период для борцов факторы внешней значимости приобретают меньшую значимость, чем в тренировочный период.

Различия были выявлены по шкале «печаль» $U_{\text{мп}}=0$ при $p \leq 0.05$ по методике «Изучение доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана. В соревновательный период борцы греко-римского стиля более остро испытывают и переживают эмоцию печали. Незначительные промахи, неуспешные действия или результат могут спровоцировать приступы чувства грусти, скорби, возникновение состояния душевной

горечи.

Для профилактики и предупреждения нежелательных проявлений эмоционально-волевых особенностей личности у борцов в период соревнований, на наш взгляд, необходимо проводить самовоспитание волевых и эмоциональных качеств подростков в процессе занятий борьбой.

Волевые качества спортсменов не изменяются в условиях соревнований. Они детерминируют модели поведения спортсмена. Их необходимо развивать и корректировать в период тренировок и подготовки к соревнованиям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования можно сформулировать следующие **выводы**:

1 Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют ее эффективности. Большое значение имеет баланс между возбуждением и торможением. Исходя из данных исследований, наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения.

При диагностике состояния готовности к соревнованиям важно учитывать не только уровень эмоционального возбуждения, но и физиологические (биоэнергетические) параметры. Связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит от вида спортивной деятельности и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

2 Для выявления индивидуальных различий в психической соревновательной надежности, компонентами которой являются соревновательная эмоциональная устойчивость, эмоциональная саморегуляция, эмоциональная мотивация нами использовался Опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана. Для исследования чувствительности борцов к факторам внутренней и внешней неопределенности, а также внутренней и внешней значимости нами использовалась методика В.Э. Мильмана для определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам. Для изучения качественных эмоциональных особенностей борцов нами был

использован вопросник Л.А. Рабиновича для изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей. С помощью данной методики мы определили индивидуальные оценки по трем устойчиво доминирующим эмоциональным переживаниям – радость, гнев и страх, появление которых не обязательно связано с чрезвычайными по степени эмоциогенными событиями, стимулами и ситуациями. Для диагностики волевых качеств личности борцов нами использовался «Опросник диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова, который включает в себя шкалы: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность. Для получения информации о знаке эмоциональных переживаний борцов, о длительности, глубине, интенсивности, скорости возникновения и прекращения доминирующих эмоций нами использовалась методика «Изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана.

3 В ходе исследования мы выявили, что у борцов показатели по шкалам: эмоциональной устойчивости (ЭУ) и эмоциональной саморегуляции (ЭСР) находятся в диапазоне отрицательных значений, а показатели эмоциональной мотивации (ЭМ) - в положительном. Это говорит о наличии у них интенсивных эмоциональных реакций, больших перепадов в эмоциональном фоне; выраженной эмоциональной мотивации управлять спортивными действиями, поединком, иногда в противоречии с трезвым расчетом; нерациональной тратой энергии.

Полученные данные говорят о том, что у борцов наибольшая эмоциональная чувствительность проявляется к факторам внутренней и внешней неопределенности. Борцы эмоционально реагируют на любые колебания собственного физического состояния и спортивной формы, внимательны к самочувствию и самоощущениям. Они эмоционально

чувствительны при невезении или колебании «спортивного счастья». Такие внешние факторы как боязнь получения травмы, поражения на соревнованиях, неудобный соперник или опасения нехватки сил до конца выступления в меньшей степени способны спровоцировать у них ярко выраженные эмоции. По шкалам «стрессовые факторы внутренней и внешней значимости» у борцов выявлены самые низкие групповые значения.

У борцов устойчиво выражены такие эмоциональные переживания как радость и гнев. Страх выражен в наименьшей степени.

По всем шкалам волевых качеств личности борцы продемонстрировали средний итоговый балл, что характеризует их как ответственных, обязательных, инициативных, деятельных, уверенных, решительных, настойчивых, энергичных, контролирующих свои эмоции, независимых, самостоятельных, целеустремленных, собранных.

Нами было установлено, что у борцов ситуации, оцениваемые ими как благоприятные вызывают радостные эмоции. Ситуации, оцениваемые спортсменами как неблагоприятные напротив, вызывают у них эмоции гнева и страха. Данные эмоции представлены у спортсменов практически в равной степени.

По шкале самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханиным) нами выявлено преобладание личностной тревожности у борцов в период соревнований.

Таким образом, в соревновательный период для борцов факторы внешней значимости приобретают меньшую значимость, чем в тренировочный период. Однако незначительные промахи, неуспешные действия или результат могут спровоцировать приступы чувства грусти, скорби, возникновение состояния душевной горечи. В период соревнований они более остро испытывают и переживают эмоцию печали.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основные правила, которые должен помнить тренер при работе по воспитанию и самовоспитанию волевых качеств спортсменов:

1 Встречаясь со спортсменами во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, необходимо постоянно напоминать им, что волевые качества воспитываются в борьбе с трудностями, в борьбе с самим собой. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением, необходимо большое самосознание и активное самовоспитание.

2 Главную роль в создании эмоционального настроения на тренировках и соревнованиях играют внешний вид и поведение преподавателя (лицо, улыбка, возгласы, команды, жесты, похвала и замечания).

3 На тренировках необходимо чаще использовать соревновательный метод, контрольные прикидки на выполнение техники и проявление физических качеств личности спортсмена с постепенным увеличением нагрузки и трудностей.

4 От занятия к занятию необходимо давать возможность преодолеть достигнутый рубеж в выполнении какого-либо упражнения.

5 Необходимо включать в занятие хотя бы одно упражнение, выполняемое в более утяжеленных и усложненных условиях.

6 В программу учебно-тренировочного занятия нужно включать упражнения, требующие повышенного риска, создавая критические ситуации для проявления смелости и решительности.

7 В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо чаще включать метод выполнения упражнения «до отказа», особенно при выполнении упражнений на силу и выносливость.

8 Создавать необходимые условия для изучения своих возможностей каждым спортсменом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Аболин, Л.М. Методики изучения эмоций в спорте: учебное пособие / Л.М.Аболин. – Волгоград: Волгоградский ГИФК, 1985. – 100 с.
- 2 Аганяц, Е.К. Психологическое обоснование поведения человека / Е.К. Аганяц, Г.Б. Горская. – Краснодар: Экоинвест, 2015. – 114 с.
- 3 Адлер, А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб.: Гуманитарное агентство «Акад. проект», 2007. – 251 с.
- 4 Акимова, Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2014. – 322 с.
- 5 Алексеев, А.В. Себя преодолеть / А.В.Алексеев. – М.: издательство «Физкультура и спорт», 1999. – 146 с
- 6 Алешков, И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А.Алешков. – М.: изд. ВНИИФК, 1978. – 219 с.
- 7 Бабаков, А.И. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания: учеб. пособие / А.И. Бабаков, С.В. Ульяновкин. – Владимир: Гос. Ун-т имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2012. – 104 с.
- 8 Бабаков, А.И. Самовоспитание юных спортсменов. Учебное пособие / А.И. Бабаков, Н.М. Магомедов. – Владимир: Собор, 2015. – 132 с.
- 9 Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельников. – СибГАФК. Омск, 2000. – 191 с.
- 10 Беккер, И.Б. Классическая борьба / И.Б. Беккер, С.В. Семенев. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 2013. – 92 с.
- 11 Белов, В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории / В.С. Белов. – М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2014. – 156 с.
- 12 Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер. – М.: Гротеск, 2017. – 260 с.
- 13 Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории

и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры – 1993. - № 8. - С. 21-28.

14 Вилюнас, В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. Психология эмоций / В.К. Вилюнас. – М.: Педагогика, 1976. – 248 с.

15 Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд. МГУ, 1984. – 386 с.

16 Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П.Волков. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.

17 Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.Генев. – М.: ФиС, 1971. – 140 с.

18 Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 340 с.

19 Греко-римская борьба: учеб. пос. / под общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – СПб.: СПбГУЭФ, 2010. – С. 30-33.

20 Дашкевич, О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. ... канд. псих.наук / О.В.Дашкевич. – М., 1970. – 20 с.

21 Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: СГПУ, 2012. – 120 с.

22 Жунуспеков, С.К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4-го года обучения в ДЮСШ по вольной борьбе / С.К. Жунуспеков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.: ВНИИФК, 1992.- 25 с.

23 Загитов, А. Н. Формирование интереса к занятиям борьбой в условиях общеобразовательной школы: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / А.Н. Загитов. –Майкоп, 2017. – 148 с.

24 Зойченко, С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапах начальной спортивной специализации / С.Д. Зойченко: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -

Минск, 1993. - 46 с.

25 Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М.: Спорт, 2016. – 116 с.

26 Иванов, И.И. Греко-римская борьба / И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев и др. – Ростов-на-Дону: Феникс; 2014. – 362 с..

27 Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

28 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

29 Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры / Н.Л.Ильина. – СПб: НИИФК, 1998. – 36 с.

30 Кветинский, С.С. Физическая подготовка старшеклассников на уроках физической культуры, включающих средства спортивной борьбы / С.С. Кветинский: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Минск: Акад. физич. воспитания и спорта Респ. Беларусь, 1993. - 23 с.

31 Киселев, Ю.А. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.А.Киселев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2016. – 326 с.

32 Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: ФиС, 2006. – 405 с.

33 Кэррол, Э. И. Психология эмоций / Э.И.Кэррол. – СПб.: Питер, 2010. – 320 с.

34 Логинов, Л.В. Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами / Л.В Логинов, А.И. Бабаков. – Владимир: Собор, 2012. – 164 с.

35 Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г.Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.

36 Матвеев, Л.П. О закономерностях начальной спортивной специализации / Л.П. Матвеев, К.Г. Молчаниколов // Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 1. - С. 32-36.

- 37 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
- 38 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика./ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 180 с.
- 39 Миндиашвили, Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд. КПКГУ, 2009. – 213 с.
- 40 Мироненко, В.В. Хрестоматия по психологии. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Проф. А.В.Петровского. – М.: «Просвещение», 1977. – 528 с.
- 41 Николаев, А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – СПб.: ГАППО, 2016. – 342 с.
- 42 Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 42-43.
- 43 Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 808 с.
- 44 Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2014. – 272 с.
- 45 Подливаев, Б.А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе / Б.А. Подливаев, Н.И. Сусоколов: метод. Пособие. – М.: ФОН, 2017. – 39 с.
- 46 Прохорова, М.В. Воспитательный потенциал греко-римской борьбы / М.В. Прохорова, А.Г. Семенов, И.Д. Посошков. - СПб.: СПбГУЭФ, 1998. – С. 46-48.
- 47 Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. (Словарь-справочник). М.: ФОН, 2005 – 451с.

- 48 Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. А.В. Родионова.- М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.
- 49 Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 374 с.
- 50 Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте / А.Ц Пуни. – М.: ФиС, 1969. – 212 с.
- 51 Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1969. – 368 с.
- 52 Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта / Сост. В.С. Раздовский. – М.: ДОСААФ, 1982. – 146 с.
- 53 Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В.Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
- 54 Рубинштейн, Л.Н. Что нужно знать, чтобы стать первым / Л.Н.Рубинштейн. – М.: Тезис-М, 2002. – 240 с.
- 55 Сафонов, В.и СПб ГУ, 2015. – 157 с.
- 56 Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л.К.Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
- 57 Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2015. – 350 с.
- 58 Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2015. – 329 с.
- 59 Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. пед.наук / А.В.Шаболтас. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности В.Э. Мильмана

Инструкция:

Выберите ваш вариант ответа на вопросы и запишите в бланк. Долго задумываться не надо.

Правильных ответов не существует.

Опросник:

1. В каких случаях Вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

А) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь

Б) находясь в состоянии повышенного возбуждения

В) не могу сказать точно

2. Сильно ли Вы обычно волнуетесь на важных соревнованиях?

А) да

Б) никогда

В) нет

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения в других эмоциональных состояниях во время соревнований?

А) обычно не задумываюсь над этим

Б) иногда

В) да

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

А) да

Б) не могу сказать определенно

В) нет

5. Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

А) да

Б) иногда

В) нет

6. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

А) да

Б) не всегда

В) нет

7. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

А) да

Б) не всегда

В) нет

8. Сильно ли действуют на Вас неудачи?

А) да, сильно расстраивают

Б) быстро забываются

В) не придаю большого значения

9. В каких случаях Вы достигаете лучшего результата?

А) при строгом сознательном контроле своих действий

Б) при автоматическом выполнении

В) нечто среднее

10. Бывает ли у Вас во время ответственных соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступления?

А) да

Б) иногда

В) практически не бывают

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

А) да

Б) изредка

В) нет

Продолжение приложения А

12. Когда Вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

А) за несколько дней до соревнований

Б) накануне соревнований

В) непосредственно перед выступлением

13. Трудно ли Вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

А) да

Б) могу отключиться, но ненадолго

14. Можете ли Вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида предстартовой настройки на другой?

А) нет

Б) обычно не испытываю в этом необходимости

В) да

15. Можете ли Вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

А) нет

Б) не всегда

В) как правило, могу

16. Пользуетесь ли Вы для этой цели словесным приказом самому себе?

А) нет

Б) обычно не испытываю в этом необходимости

В) да

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

А) да, могу отказаться от многих жизненных благ

Б) этой проблемы передо мной не возникало

В) нет

18. Каково Ваше отношение к соревнованиям?

А) соревнование - трудный экзамен

Б) соревнование - это праздник

В) и то, и другое

Приложение Б

Методика определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам В.Э. Мильмана

Инструкция:

Внимательно прочитайте списки причин и выберите ваш вариант ответа. Запишите ответ в бланк. Долго не задумывайтесь. Первый ответ, «пришедший в голову», как правило, оказывается самым правильным.

Опросник:

Бывают ли у Вас неудачи в ответственных соревнованиях из-за следующих причин?

А) да; Б) иногда; В) как правило; Г) нет

1. Колебания физического состояния, состояния спортивной формы

2. Неустойчивость техники

3. Колебания в самочувствии, настроении

4. Неудачи, колебания «спортивного счастья»

5. Неожиданности в условиях протекания соревнований (внешние помехи, необычное состояние площадки, снарядов и т.д.)

6. Тактические новинки соперника

7. Неожиданное выступление соперника

8. Необъективное судейство

Влияют ли следующие причины на Ваши выступления в ответственных соревнованиях?

А) да, могут сковывать; Б) да, заставляют действовать осторожно; В) да, заставляют действовать активнее; Г) нет

9. Опасение получить травму

10. Боязнь поражения

11. Наличие «неудобного» соперника

12. Опасение, что не хватит сил до конца выступления

13. Опасение подвести команду

14. Опасение подвести тренера

15. Опасение за свой спортивный авторитет

16. Опасение, что неблагоприятный исход вызовет материальные (денежные) потери

Приложение В

Методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича
Инструкция:

Выберите ваш вариант ответа на вопрос и запишите его номер в бланк. Долго задумываться не надо.

Правильных ответов не существует.

Опросник:

1) безусловно, да; 2) пожалуй, да; 3) пожалуй, нет; 4) безусловно, нет

- 1.Бойтесь ли Вы темноту в незнакомой обстановке?
- 2.Можете ли Вы сказать про себя, что Вы по своей натуре оптимист?
- 3.Страшно ли бывает Вам идти по темной, пустынной улице?
- 4.Склонны ли Вы предаваться невеселым, мрачным думам?
- 5.Считаете ли Вы, что Ваши жизненные обстоятельства дают Вам много поводов для негодования, возмущения?
- 6.Страшно ли Вам смотреть вниз с большой высоты?
- 7.Можно ли сказать, что у Вас преобладает радостное мироощущение?
- 8.Овладевает ли Вами гнев так сильно, что Вы долго не можете успокоиться?
- 9.Если над Вами зло пошутили, привело бы это Вас в состояние гнева?
- 10.Свойственно ли Вам переживать чувство страха при сильной грозе?
- 11.Легко ли Вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
- 12.Вызывает ли у Вас страх страшные сцены в кинофильме?
- 13.Если Вы терпите поражения в спорте, овладевает ли Вами раздражение и злость?
- 14.Можете ли Вы присоединиться к мнению, что в жизни больше радостей, чем невзгод?
- 15.Овладевает ли Вами негодование, если не выполняются Ваши требования?
- 16.Любите ли Вы веселое оживление и суету вокруг себя?
- 17.Бывает ли у Вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?
- 18.При наличии возможности, стали бы Вы заниматься каким-либо опасным видом спорта?
- 19.Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у Вас раздражение?
- 20.Можно ли сказать, что Ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?
- 21.Вами овладевает злость, если Вы очень торопитесь, а Вам внезапно помешали?
- 22.Овладевает ли Вами раздражение, если, как Вам кажется, Вас не понимает близкий человек?
- 23.Уступчивы ли Вы?
- 24.Испытываете ли боязнь, когда Вам необходимо обратиться к начальнику, вышестоящему лицу?
- 25.Бываете ли Вы активным участником веселья в компании?
- 26.Когда на Вас кричат, Вам хочется ответить тем же?
- 27.Вы решитесь пойти ночью в любое страшное место. Если дело идет на спор?
- 28.Вас легко рассердить?
- 29.Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
- 30.У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?
- 31.Считаете ли Вы себя веселым человеком?
- 32.Бойтесь ли Вы выходить на сцену, трибуну?
- 33.Вами овладевает неприятное чувство в лифте, тоннеле?
- 34.Обычно по утрам у Вас бодрое, радостное настроение?
- 35.Испытываете ли Вы радость, когда находите решение важной для Вас задачи?
- 36.Можно ли назвать Вас смелым человеком?

Опросник диагностики волевых качеств М.В. Чумакова

Инструкция:

Прочитайте внимательно каждое высказывание и запишите в бланк соответствующую цифру ответа в зависимости от того, как Вы чаще поступаете в таких ситуациях или поступили бы. Долго задумываться не надо. Правильных ответов не существует.

Опросник:

1) верно; 2) скорее, верно; 3) скорее, неверно; 4) неверно

1. Если я присутствую на каком-либо собрании, то, как правило, выступаю.
2. Я немного завидую тем, кто «не лезет за словом в карман».
3. Я редко обращаюсь к кому-либо за помощью.
4. Я плохо переношу боль.
5. Я скорее пессимист, чем оптимист.
6. Я могу быстро сосредоточиться, если нужно.
7. У меня нет четкой цели в жизни.
8. Я не могу про себя сказать, что я человек, легкий на подъем.
9. Мне стоило бы быть более решительным.
10. Даже короткое время мне трудно обходиться без близких мне людей.
11. Обычно у меня получается закончить дело несмотря на трудности.
12. Я веду активный образ жизни.
13. Музыка, шум легко отвлекают меня.
14. Когда я приступаю к делу, я обдумываю все до мелочей.
15. Часто как-то само собой получается, что я оказываюсь в роли лидера.
16. Когда мне отказывают, мне трудно вновь повторить мою просьбу.
17. Я совершенно не могу сидеть без дела.
18. Я не очень собранный человек.
19. Я хорошо знаю, чего хочу.
20. Мне бывает трудно сделать первый шаг.
21. Я не люблю рисковать.
22. Я бы чувствовал (чувствовала) себя очень неудобно, если бы мне пришлось ехать одному (одной) в дальнюю поездку.
23. Если что-то не получается с первого раза, я вновь и вновь повторяю попытки.
24. У меня часто бывает упадок сил.
25. Мне не трудно концентрировать внимание.
26. Меня не пугают отдаленные цели.
27. Я очень редко опаздываю на работу, учебу, встречи.
28. Когда я учился (училась) в школе, я часто вызывался (вызывалась) отвечать на уроке.
29. Я быстро принимаю решения.
30. Мне нравится научиться чему-либо без посторонней помощи.
31. Я не боюсь надоедать людям повторяющимися просьбами.
32. Отдых - это просто смена деятельности.
33. Я не часто выступаю «зачинщиком» новых начинаний.
34. Я склонен (склонна) к сомнениям.
35. Мне трудно идти против мнения группы.
36. Я легко поддаюсь панике.
37. В случае неудачи у меня «опускаются руки».
38. Я быстро восстанавливаю силы.
39. Я могу долго работать, не отвлекаясь.
40. Нельзя сказать, что я целеустремленный человек.
41. Я все время выдумываю что-то новое.
42. Я часто советуюсь с другими людьми.
43. Я не могу долго переносить напряженные физические нагрузки.
44. Я – мягкий человек.
45. Я бы не сказал (не сказала), что я энергичный человек.
46. Действительно, я нередко бываю рассеянным (рассеянной).
47. Я знаю, кем я хочу быть в жизни и стремлюсь к этому.
48. Нередко мне самому (самой) приходится показывать пример окружающим.
49. Мне хорошо знакомы мучительные колебания, когда нужно сделать выбор.

50. Я могу быть очень настырным (настырной).

Продолжение приложения Г

51. Я часто чувствую сонливость днем.
52. Я умею ставить себе ясные и четкие цели.
53. Я старательно выполняю обязанности по работе, учебе.
54. Мне не хватает уверенности в себе.
55. Я терпеливо дозваниваюсь, если номер занят.
56. Неблагоприятные обстоятельства часто мешают мне закончить начатое.
57. Обычно я жизнерадостен (жизнерадостна) и полон (полна) сил.
58. Не могу долго удерживать внимание, если мне не интересно.
59. Как правило, я составляю план на неделю.
60. Я сам (сама) проявляю инициативу при знакомстве.
61. Я могу иногда прогулять работу (учебу), если знаю, что мне это «сойдет с рук».
62. Меня нельзя назвать инициативным человеком.
63. Я люблю все делать быстро.
64. Я могу долго «стиснув зубы» преодолевать неприятности.
65. Я могу долго работать не уставая.
66. Если я берусь за дело, то погружаюсь в него целиком и полностью.
67. Я стараюсь расположить дела по степени важности и начинаю с тех, которые наиболее важны.
68. Я вспыльчивый человек.
69. Про меня можно сказать, что я немного «ветренный» («ветреная»).
70. Я – внушаемый человек.
71. Я умею сдерживать гнев.
72. Я обязательный человек.
73. В целом меня можно назвать терпеливым человеком.
74. Я серьезно отношусь к домашним обязанностям.
75. Люблю решать все сам (сама).
76. Я могу долго выполнять не интересное, но нужное дело.
77. У меня плохо получается скрывать от окружающих, что я расстроен (расстроена).
78. Я упорно достигаю своих целей.

Методика изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения В.Э. Мильмана

Инструкция:

Представьте себя в каждой из предложенных ниже ситуации. Напишите, какие ниже перечисленные эмоции Вам свойственно переживать в каждой из предложенных ситуаций. Если ситуация не является для Вас значимой или же является для Вас безразличной, зачеркните ее номер в бланке. Если она на вас действует благоприятно – поставьте рядом плюс, если отрицательно – минус. Оцените предложенными баллами каждую ситуацию по интенсивности, длительности, глубине, скорости возникновения и прекращения. Выбранный балл запишите в бланк ответов.

Опросник:

Список эмоциональных переживаний

| | | | |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| ликование | ярость | тревога | грусть |
| восторг | возмущение | страх | печаль |
| радость | злость | ужас | тоска |
| воодушевление | раздражение | беспокойство | уныние |
| увлечение | враждебность | испуг | огорчение |
| азарт | гнев | боязнь | обида |
| | досада | опасение | апатия |
| | негодование | озабоченность | растерянность |
| | отвращение | неуверенность | досада |
| | презрение | волнение | безразличие |
| | | напряжение | смущение |
| | | робость | угнетение |
| | | осторожность | вялость |

1. Вас критикует или упрекает тренер, товарищи по команде.

- А) переживаемая эмоция _____
- Б) степень ее интенсивности – 1, 2, 3, 4
- В) степень ее длительности – 1, 2, 3, 4
- Г) глубина – 1, 2, 3, 4
- Д) скорость возникновения – 1, 2, 3, 4
- Е) скорость прекращения – 1, 2, 3, 4

2. Болельщики активно поддерживают Вас.

- А) переживаемая эмоция _____
- Б) степень ее интенсивности – 1, 2, 3, 4
- В) степень ее длительности – 1, 2, 3, 4
- Г) глубина – 1, 2, 3, 4
- Д) скорость возникновения – 1, 2, 3, 4
- Е) скорость прекращения – 1, 2, 3, 4

3. На соревнованиях присутствует любимый человек

- А) переживаемая эмоция _____
- Б) степень ее интенсивности – 1, 2, 3, 4
- В) степень ее длительности – 1, 2, 3, 4
- Г) глубина – 1, 2, 3, 4
- Д) скорость возникновения – 1, 2, 3, 4
- Е) скорость прекращения – 1, 2, 3, 4

4. Вы должны соревноваться с противником, у которого ранее выигрывали

5. Ваши действия одобряют и поддерживают товарищи по команде, тренер

6. Вы удачно провели технический или тактический прием

7. Противник проявляет хорошую волю, он настойчив и смел

8. Противник выступает стабильно

9. Противник применяет в соревнованиях с Вами благоприятные для Вас технические или тактические действия

10. Противник применяет в соревнованиях с Вами неблагоприятные для Вас технические или тактические действия

11. Уверенность в своих собственных прогнозах действий противника

12.Ваши прогнозы по отношению к действиям противника не оправдались

Продолжение приложения Д

- 13.Предчувствие, что Вам грозит неуспех, «провал»
- 14.Наличие чувства, что Вы физически сильнее своего противника
- 15.Вы не можете выйти из какого-либо затруднительного положения
- 16.Вы соревнуетесь с неопытным противником, действия которого опасны для Вас
- 17.Вы удачно вышли из какого-либо затруднительного положения
- 18.Отсутствие цейтнота
- 19.Наличие цейтнота
- 20.Неожиданные для Вас технические или тактические действия со стороны противника
- 21.Наличие четкого тактического замысла на предстоящую встречу
- 22.Вашего противника активно поддерживают «болельщики»
- 23.Наличие хороших (стабильных) результатов в Ваших предыдущих соревнованиях
- 24.Присутствие тренера на соревнованиях
- 25.Отсутствие тренера на соревнованиях
- 26.Хорошие условия питания и размещения в гостинице во время соревнований
- 27.Необъективное судейство
- 28.Красивое и торжественное оформление места соревнования
- 29.Высокое мастерство и авторитет Вашего предстоящего противника
- 30.Вы должны соревноваться с традиционно неудобным для Вас противником
- 31.Объективное судейство
- 32.Совместное проживание со спортсменом, которого Вы не любите и не уважаете по каким-либо причинам
- 33.Низкое мастерство и авторитет Вашего предстоящего противника
- 34.Семейное благополучие
- 35.Присутствие на соревнованиях неблагоприятного для Вас человека
- 36.Низкие нестабильные результаты в Ваших предыдущих выступлениях
- 37.Вы должны соревноваться с противником, которому раньше проигрывали
- 38.Наличие мысли о том, что возможно получение травмы
- 39.Хорошее физическое самочувствие
- 40.Наличие хорошего сна
- 41.Наличие перед соревнованиями головной или зубной боли, боли в области желудка, легких, сердца
- 42.Отсутствие хорошего сна перед соревнованиями
- 43.Наличие утомления перед соревнованиями
- 44.Мысли о семейном неблагополучии во время соревнований
- 45.Отсутствие четкого тактического замысла на предстоящую встречу
- 46.Ощущение хорошей спортивной формы
- 47.Вы ощущаете, что противник физически сильнее Вас
- 48.Противник разгадал Вашу тактику
- 49.Вы предчувствуете, что выступите на соревнованиях удачно
- 50.Вы не ощущаете хорошей спортивной формы
- 51.Вы технически и тактически сильнее Вашего противника
- 52.Вы технически и тактически слабее Вашего противника
- 53.Совместное проживание со спортсменом, которого Вы уважаете
- 54.У Вас не получается технический или тактический прием
- 55.Ваш противник все время атакует
- 56.Ваш противник пассивно защищается
- 57.Ваш противник боязливый
- 58.Противник не может разгадать Вашу тактику
- 59.Соревнования проводятся во время жары (при недостатке кислорода) или холода
- 60.Соревнования проводятся в благоприятных климатических условиях

Приложение б

Шкалы самооценки Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина)

Инструкция:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и выберите соответствующую цифру ответа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет

Опросник:

1) нет, это не так; 2) пожалуй, так; 3) верно; 4) совершенно верно

- 1 Я спокоен
- 2 Мне ничто не угрожает

Продолжение приложения Д

- 3 Я нахожусь в напряжении
- 4 Я внутренне скован
- 5 Я чувствую себя свободно
- 6 Я расстроен
- 7 Меня волнуют возможные неудачи
- 8 Я ощущаю душевный покой
- 9 Я встревожен
- 10 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
- 11 Я уверен в себе
- 12 Я нервничаю
- 13 Я не нахожу себе места
- 14 Я взвинчен
- 15 Я не чувствую скованности, напряжённости
- 16 Я доволен
- 17 Я озабочен
- 18 Я слишком возбуждён, и мне не по себе
- 19 Мне радостно
- 20 Мне приятно

ЛТ

- 1 У меня бывает приподнятое настроение
- 2 Я бываю раздражительным
- 3 Я легко могу расстроиться
- 4 Хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
- 5 Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
- 6 Чувствую прилив сил, желание работать
- 7 Я спокоен, хладнокровен и собран
- 8 Меня тревожат возможные трудности
- 9 Я слишком переживаю из-за пустяков
- 10 Я бываю вполне счастлив
- 11 Я всё принимаю близко к сердцу
- 12 Мне не хватает уверенности в себе
- 13 Я чувствую себя незащищённым
- 14 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей
- 15 У меня бывает хандра
- 16 Я бываю доволен
- 17 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня
- 18 Бывает, что я чувствую себя неудачником
- 19 Я уравновешенный человек
- 20 Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах