

**УДК 796.8:159.9**

**ББК 75.715**

**К 94**

**Д.О. Кусова**

*Кандидат исторических наук, доцент кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова»; E-mail: d.kusova@inbox.ru*

**А.А. Гагулаева**

*Кандидат исторических наук, доцент кафедры психологии психолого-педагогического факультета ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова»; E-mail: agagulaeva@mail.ru*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям рассматривается как одна из сторон его функциональной подготовки, которая, наряду с технической, физиологической и тактической, имеет место в той или иной степени на каждом этапе учебно-тренировочного процесса и, в первую очередь, при подготовке к каждому конкретному соревнованию. Объектом такой подготовки всегда является спортсмен как определенная личность с присущими только ей индивидуальными особенностями, в то же время обладающая социально-типическими чертами. Целью данного исследования явилось исследование состояния психической готовности к соревнованиям квалифицированных спортсменов. Объектом исследования являлись квалифицированные спортсмены – мастера спорта, занимающиеся вольной борьбой, предмет исследования – состояние психической готовности спортсменов к конкретному соревнованию.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, психологическая готовность, волевые качества, психические процессы, эмоциональное напряжение, теппинг-тест, самооценка, тревожность, динамометрия.

**D.O. Kusova**

*Candidate of History, Associate Professor of Department of the Theory, Technique of Physical Training and Sports Disciplines, Faculty of Physical Culture and Sport, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov; E-mail: d.kusova@inbox.ru*

**A.A. Gagulaeva**

*Candidate of History, Associate Professor of Department of Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov; E-mail: agagulaeva@mail.ru*

## **A STUDY OF MENTAL READINESS FOR THE COMPETITION FROM SKILLED WRESTLERS**

**Abstract.** The psychological preparation of an athlete to compete is one of the parts of his functional training, which, along with the technical, psychological and tactical ones occurs in varying degrees at each stage of training process and primarily

in preparation for each competition. The object of such training is always an athlete, as a personality with individual features, and at the same time having socio-typical features. The aim of this study is to explore the state of mental readiness for the competition of skilled athletes. The object of the study are skilled athletes – masters of sports, involved in freestyle wrestling; the subject of the study is the condition of mental readiness of athletes to a particular competition.

**Keywords:** athletic activities, psychological readiness, volitional qualities, mental processes, emotional stress, tepping-test, self-esteem, anxiety, dynamometry.

Современный спортсмен должен уметь моментально угадывать и рассчитывать постоянно изменяющиеся варианты и быть уверенным в правильности своих решений. В любом случае спортсмен, сильный не только телом, но и духом, способный к быстрым и смелым решениям, имеет наиболее высокие шансы реализовать свои физические возможности. Можно предложить следующее определение единства психического и физического в спорте: под воздействием конкретной соревновательной ситуации мыслительные (предугадывание спортивных действий) и физические (броски, бег, пасы, удары, финты, уход от травмирующих столкновений) процессы «работают» вместе на достижение конкретной цели [1].

Именно поэтому психологическая подготовка должна преследовать такие основные цели, как:

1. Формирование личности спортсмена, формирование у него нравственных качеств человека.

2. Повышение интеллекта спортсмена – развитие у него потребности в постоянном приобретении и совершенствовании знаний, развитие умственных качеств и самостоятельности, критичности и гибкости мышления.

3. Развитие волевых качеств спортсмена и развитие у него способности в нужный момент мобилизовать свои эмоции и способности управлять ими в процессе спортивной деятельности.

4. Тренировка некоторых психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, память, наблюдательность, умение быстро и правильно оценить важнейшие

особенности соревнования, умение ориентироваться в его ходе.

5. Осознание спортсменами особенностей условий и задач каждого предстоящего соревнования, стимулирование интереса к ним и активного стремления к победе, формирование уверенности в своих силах, а также готовности преодолевать трудности.

6. Регулирование эмоциональными предстартовыми состояниями спортсменов, совершенствование способности концентрировать свои силы к моменту старта [2].

Если подробно рассмотреть различные критерии спортивной деятельности, нужно подробно изучить анализ спортивной деятельности, основываясь на уже имеющихся классификациях. Основные из этих классификации уже опубликованы западными психологами-исследователями.

Имеющиеся типовые характеристики нецелесообразно рассматривать как всеобъемлющие, в основу которых помещена вся спортивная деятельность. Они формируют собой различные аспекты к более углубленному ее анализу. Анализ этого подхода предполагает более глубокие основы психологических и физических требований, которые предъявлены к спортсменам и их деятельности. Проводя анализ данного явления, можно основательно изучить навыки, умения, а также различные ситуации спортивной деятельности.

Поскольку влиять на спортивную деятельность с учетом психологических процессов важно с самого начала [3], данное исследование проходило до и в период Чемпионата

Республики РСО-Алания по вольной борьбе 2017 года.

Данные для обработки результатов у спортсменов были получены в определенные этапы спортивной деятельности:

1. Предсоревновательный период за месяц до соревнования.

2. Предсоревновательный период за 10 дней до соревнования.

3. Данные, полученные за два дня соревнования, в прогнозе которого уверен спортсмен.

4. Данные, полученные за два дня соревнования, в прогнозе которого не уверен спортсмен.

Результаты, послужившие основой настоящего исследования, собирались в течение двух месяцев в предсоревновательный период и непосредственно перед соревнованиями, в которых участвовали члены и кандидаты сборной команды вольной борьбы РСО-Алании. При этом была предпринята попытка сочетать изучение личности спортсмена с исследованием динамики отдельных признаков состояния психической готовности.

Методами изучения личности служили: наблюдения, беседы, обобщение независимых характеристик. Заметим, что установка на обязательное достижение цели или изменение этой установки по типу «только бы не проиграть», исследованная с помощью тестов на уровень притязаний, ассоциативного эксперимента, бесед и наблюдений, по-разному меняется у различных борцов в связи с осознанием соревновательной ситуации и значимости соревнования или отдельной схватки.

Данное сообщение в основном о состоянии психической готовности – уровне эмоционального напряжения. Результаты получены при помощи технически несложных методик, применяемых непосредственно на местах тренировочных занятий и соревнований. У каждого из борцов измерялись: тремор за 10 сек. и максимальный темп

движений (теппинг-тест) и данные динамометрии.

Исследование проводилось ежедневно в одно и то же время, до и после тренировочных занятий, на соревнованиях. Данные, полученные в спокойной обстановке не позднее чем за месяц до соревнования, принимались за фоновые.

Существенные сдвиги эмоционального состояния проявляются у борцов в связи с изменением условий их деятельности, различными ситуациями в соревновании. Динамика средних показателей тремора, теппинг-теста и динамометрии представлена на графиках, где по горизонтальной оси отложены моменты, в которые проводилось исследование:

1 – фон перед соревнованиями за месяц;

2 – данные, полученные за 10 дней до соревнования;

3 – до схватки, в прогнозе результата которой спортсмен не уверен;

4 – до схватки, в прогнозе результата которой спортсмен уверен.

Наиболее заметные изменения максимального темпа движения были выше фонового показателя перед схваткой, в прогнозе которой борец уверен, и ниже фона перед схваткой, где такой уверенности не было; после победы он вновь возрастал (все различия статистически достоверны при уровнях значимости от 0,05 до 0,01).

Рассмотрение динамики максимального темпа движений позволяет предположить, что он уменьшается при наличии эмоциональной напряженности и увеличивается при снятии ее. Максимальный темп, очевидно, еще в большей степени, чем тремор, связан с уверенностью спортсмена в возможности достижения запланированного соревновательного результата. Если борец уверен, что в предстоящей схватке одержит победу, он оценивает ее чаще всего как «легкую».

Наоборот, признание предстоящей схватки «трудной» может

свидетельствовать о том, что борец не уверен в ее положительном для себя исходе. В таблице представлены изменения теппинг-теста у борцов в связи с «легкостью» или «трудностью» предстоящей схватки. Наблюдения за спортсменами на соревнованиях убеждают нас в том, что высокая степень эмоционального возбуждения мешает им достичь успеха в схватках: они излишне напряжены, хуже, чем обычно, координирует свои движения, не могут заставить себя рискнуть пойти в атаку.

Однако эмоциональная напряженность в меньшей степени оказывает негативное влияние на их деятельность. Максимальный темп движений меняется в связи с тем, уверен или не уверен борец в достижении успеха: в первом случае показатель темпа превышает фоновый, во втором – не достигает его уровня. Таким образом, максимальный темп движений может служить критерием степени уверенности борца.

В зависимости от того, насколько сложной представляется спортсмену его предстоящая деятельность, меняется степень его психофизической мобилизованности (часто наиболее высокая при значительном эмоциональном напряжении) [4]. О степени уверенности борца в правильности прогноза предстоящей схватки можно было судить по краткой беседе, проводимой с ним до разминки, по качеству и скорости заполнения им специального бланка, в котором записаны были варианты исхода предстоящего поединка.

Установка на достижение цели и уровень эмоционального напряжения являются функциями от одних и тех же аргументов: величины потребности в достижении цели (осознание этой потребности становится мотивом деятельности) и субъективной оценки вероятности достижения цели, которая теоретически может меняться.

Необходимо отметить, что саморегулирование потребности

спортсмена или управление ею внешне, то есть усиление или ослабление мотивации, является действенным средством оптимизации неблагоприятных психических состояний [5].

Та или иная субъективная оценка вероятности достижения цели возникает вследствие отражения в голове спортсмена, во-первых, собственной функциональной и специальной готовности (здесь и сказывается связь между физической и технической подготовкой борца и его предстартовым психическим состоянием) и, во-вторых, отражения условий деятельности в соревнованиях (включая сюда и состав и силу спортивных противников). Именно на основании сопоставления своих возможностей с возможностями противников борец оценивает вероятность достижения успеха: уверенность в своих силах (если вероятность близка к 1) или сомнение в них (если вероятность существенно меньше).

Из такого понимания роли субъективной оценки вероятности достижения цели следует вывод, имеющий практическое значение: научение спортсмена правильно определять свои возможности, возможности противников и условия, в которых проходят или будут проходить соревнования, является важной задачей [6].

Тремор у квалифицированных спортсменов увеличивается за 10 дней до соревнования. Различие по отношению к фону и к величине, полученной после взвешивания, статистически достоверно при уровне значимости 0,01. Вероятно, эмоциональное напряжение у борцов перед взвешиванием возникает вследствие того, что они в этот момент впервые оказываются в соревновательной обстановке, видят своих будущих противников и должны подвергнуться первому испытанию – взвешиванию. Как только это испытание остается позади, эмоциональное напряжение спадает – тремор понижается. Он вновь возрастает перед схватками (измерения

проводились до начала разминки перед каждой схваткой), но не перед всеми одинаково. Чем меньше был спортсмен уверен в том, что сумеет в ходе поединка достичь намеченного результата, тем больше возрастал тремор. Но и перед теми схватками, результат которых борец предвидел с достаточной определенностью, тремор все же был значительным.

Надо полагать, что некоторое повышение уровня эмоционального напряжения перед тренировкой является необходимым в качестве приспособительной реакции в связи с предстоящей деятельностью. В других ситуациях различные показатели меняются по-разному. После тренировки тремор остается на том же уровне, что и до нее, максимальный темп движений несколько увеличивается, а динамометрия снижается. Перед соревнованием (за 10 дней) тремор возрастает весьма существенно (в этой ситуации средние показатели тремора являются значительно выше от фоновых), что является признаком значительного эмоционального напряжения.

Изменения динамометрии меньше выражены, чем тремора и максимального темпа. Во всех случаях, связанных со спортивной деятельностью, ее показатели превышают фоновые и держатся на одном уровне до соревнований за месяц и до соревнований за 10 дней.

Уменьшение динамометрии отмечено после тренировки и после победы. Значительное увеличение – перед схваткой, в исходе которой борец не уверен, т.е. перед трудной схваткой. Такие изменения динамометрии характерны для большинства борцов – членов сборной команды, спортсменов, уже достигших высоких результатов. Однако средние величины скрывают некоторые индивидуальные различия в показателях динамометрии у борцов.

У победителей показатели динамометрии перед трудной схваткой превышают соответствующие показатели, полученные перед тренировкой и перед легкой схваткой. У одного спортсмена наблюдается обратная картина. Анализ участия в ответственных соревнованиях, как правило, выступает в них значительно хуже, чем этого можно было бы ожидать по результатам тренировочных схваток.

Обобщая данные, полученные с помощью трех описанных методик, можно сделать следующие заключения: тремометрия – надежный индикатор уровня эмоционального напряжения. Но определяемая посредством тремометрии степень эмоционального напряжения сама по себе не является показателем того, будет ли она препятствовать или способствовать достижению успеха спортсмена (высокий тремор перед «трудной» схваткой никогда не мешает добиваться победы).

Достичь профессионального уровня в спортивной деятельности можно лишь в том случае, когда тренируешь не только тело, работая над физическим упражнением или техническими приемами, но и свои психические и волевые способности. Спортсмен должен адекватно оценивать и определять не только свои возможности, но и возможности своего соперника и условия, в которых проходят или будут проходить соревнования.

Содержание и форма – категоричность или условность соревновательной цели – должны соответствовать возможности спортсмена в данных конкретных условиях. В этом случае субъективная оценка вероятности достижения цели будет высока, что обеспечит оптимизацию состояния психической готовности борца к соревновательной деятельности [7].

#### Примечания:

1. Кухарев Н.В. На пути к профессиональному совершенству: книга для спортсмена. М.: Просвещение, 1990. 159 с.

2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов. М.: Академия, 2016. 254 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие. СПб.: Феникс, 2008. 174 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2008. 432 с.
5. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2010. 336 с.
6. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2010. 349 с.
7. Гоноблин Ф.Н. Психология: учеб. пособие. М., 1996.
8. Джемс У. Психология. М., 1999.

#### References:

1. Kukharev N.V. On the way to professional perfection: a book for an athlete. М.: Prosveshchenie, 1990. 159 pp.
2. Gorbunov G.D., Gogunov E.N. Psychology of physical culture and sports: a textbook for higher schools. М.: Academia, 2016. 254 pp.
3. Vasilkov A.A. Theory and methods of physical culture and sports: a manual. SPb.: Phoenix, 2008. 174 pp.
4. Ilyin E.P. Psychology of sports: a manual. SPb.: Piter, 2008. 432 pp.
5. Neverkovich S.D., Aronova T.V., Baimurzin A.R. Psychology of physical culture and sports: a manual. М.: Academia, 2010. 336 pp.
6. Rodionov A.V., Sopov V.F., Nepopalov V.N. Psychology of physical culture and sports: a manual. М.: Academia, 2010. 349 pp.
7. Gonoblin F.N. Psychology: a manual. М., 1996.
8. James W. Psychology. М., 1999.