

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

УДК/UDC 796.853

Поступила в редакцию 15.11.2022 г.



Информация для связи с автором:  
kuznetsov-as@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **А.С. Кузнецов**<sup>1</sup>  
Кандидат педагогических наук, профессор **Ф.Х. Зекрин**<sup>1</sup>  
Доктор педагогических наук, доцент **Р.С. Наговицын**<sup>1</sup>  
**Г.М. Чернова**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Чайковский

## PSYCHOLOGICAL TRAINING OF WRESTLERS TAKING INTO ACCOUNT THE TYPES OF TEMPERAMENT AT THE PRE-COMPETITIVE STAGE

Dr. Hab., Professor **A.S. Kuznetsov**<sup>1</sup>

PhD, Professor **F.Kh. Zekrin**<sup>1</sup>

Dr. Hab., Associate Professor **R.S. Nagovitsyn**<sup>1</sup>

**G.M. Chernova**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky

### Аннотация

**Цель исследования** – разработать и экспериментально доказать эффективность методики психологической подготовки единоборцев греко-римского стиля на основе учета типов их темперамента на предсоревновательном этапе.

**Методика и организация исследования.** В эксперименте, проведенном с использованием диагностики, приняли участие 30 борцов греко-римского стиля. Для анализа типов темперамента единоборцев был применен тест Г. Айзенка. В экспериментальной работе были задействованы борцы греко-римского стиля этапов ССМ и ВСМ.

**Результаты исследования и выводы.** У спортсменов ЭГ на основе внедрения авторской разработки на предсоревновательном этапе состояние их психической готовности улучшилось статистически достоверно со значимой вероятностью  $q=0,95$ . Полученные в эксперименте данные свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы по модернизации психологической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных свойств их психики.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, этап предварительной подготовки к соревнованиям, типы темперамента, индивидуальные свойства психики.

### Abstract

**Objective of the study** was to determine the influence of the psychological training of Greco-Roman wrestlers on the basis of taking into account the types of temperament at the pre-competitive stage of the training process.

**Methods and structure of the study.** In a scientific experiment conducted with the help of a questionnaire, 30 sportsmen took part, engaged in Greco-Roman style wrestling, stages of improvement of sports skills and higher sports skills. To determine the types of temperament of spores, we used G. Eysenck's test.

**Results and conclusions.** In the Greco-Roman wrestlers of the experimental group, under the influence of the developed methodology on the basis of taking into account individual peculiar properties of the psyche at the pre-competitive stage, the state of mental readiness of the wrestlers changed statistically significantly with a confidence probability  $q=0.95$ . The data obtained testify to the need for purposeful work to improve the sports training of Greco-Roman style wrestlers, taking into account the individual properties of the psyche.

**Keywords:** psychological preparation, stage of preliminary preparation for competitions, types of temperament, individual properties of the psyche.

**Введение.** На сегодняшний день, в аспекте проблематики по повышению уровня конкуренции в соревновательной результативности единоборцев, российские ученые указывают на то, что в профессиональном спорте невозможно достичь высокого квалификационного уровня только за счет повышения объема и интенсивности тренировочного процесса [9]. В связи с этим все более значительное исследовательское внимание акцентируется на процессе психологического сопровождения тренировок борцов греко-римского стиля. Отсюда следует, что именно системный поиск новых возможностей для дальнейшего увеличения уровня спортивной результативности на соревнованиях борцов приобретает особую практическую значимость.

Психологическая подготовка атлетов различных квалификационных уровней, как очень значимое направление тренировочного процесса, повсеместно подчеркивается в на-

учных обзорных и экспериментальных исследованиях [2, 3, 5–7]. В отдельных исследовательских работах сделаны попытки по системному анализу различных технологий, включая инновационные и зарубежные системы, для повышения эффективности тренировочного процесса в различных видах спортивной деятельности, в том числе и в единоборствах [1, 4, 10]. Как показали результаты исследований, на этапах совершенствования мастерства борцов среди наиболее значимых направлений в тренировочном процессе, именно психологическое направление в тренировочном процессе достоверно позволяет повысить физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов и в дальнейшем оказать положительное влияние на их спортивную карьеру как уже борцов более высокой квалификации [1, 8].

Таким образом, как показывают научные исследования в области психологической подготовки единоборцев, инди-

видуальные свойства психики борцов должны быть учтены при организации тренировочного процесса на различных этапах, включая подготовку к соревновательной деятельности [1, 2, 10]. В связи с этим на сегодняшний день в спорте высших достижений особенно значимым и актуальным является поиск новых технологий и нетрадиционных подходов к индивидуально-дифференцированной подготовке борцов греко-римского стиля к состязаниям различного уровня на основе обязательного учета типов их темперамента.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально доказать эффективность методики психологической подготовки единоборцев греко-римского стиля на основе учета типов их темперамента на предсоревновательном этапе.

**Методика и организация исследования.** Эксперимент был реализован на базе МАУ СШОР «Витязь» им. М.Ш. Бибишева г. Набережные Челны и МБУ СШОР г. Альметьевска в 2019–2020 годах. Для мониторинга типов темперамента у борцов была применена диагностика Г. Айзенка. В исследовании приняли активное участие 30 борцов греко-римского стиля уровня совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшей квалификации – высшего спортивного мастерства (ВСМ). Вся фокус-группа случайным образом была разделена на две равные по количеству выборки (15 единоборцев): контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

Перед началом эксперимента по результатам диагностики по методике Г. Айзенка ЭГ была дифференцирована на четыре подгруппы: сангвиники (22%), холерики (27%), флегматики (41%) и меланхолики (10%). Согласно разработанной методике психологической подготовки единоборцев в тренировочном процессе ЭГ по микроциклам были задействованы регуляционные методы психического состояния единоборцев с учетом типов их темперамента, а также были применены психолого-

педагогические приемы по индивидуализации и дифференциации тренировочного процесса, направленные на оптимизацию спортивной подготовки борцов. В комплекс мероприятий обязательно входили индивидуальные беседы или коммуникация по малым группам со спортсменами о предстоящих соперниках на основе учета их типов темперамента. Собранные предварительно информация о предстоящем состязании предоставлялась борцам в строгой дозированной в зависимости от их индивидуального психологического портрета.

На рисунке изображена целостная система реализации созданной методики психологической подготовки единоборцев греко-римского стиля на основе учета типов их темперамента в предсоревновательный период.

Обработка результатов осуществлялась по следующим ключевым показателям: потребности в достижении определенных ощущений; показатели психического самочувствия; психофизической активности и уровня настроения.

Для реализации экспериментальной работы был специально определен предсоревновательный период тренировочного процесса единоборцев. В данный период особенно фиксируется у спортсменов психологически неустойчивая подготовка к борцовским состязаниям и характеризуется не только подъемами в напряжении, но и спадами уже после окончания соревнований.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После поэтапного внедрения методики психологической подготовки единоборцев греко-римского стиля на основе учета типов их темперамента на предсоревновательном этапе психологическое состояние предсоревновательной готовности единоборцев ЭГ, по сравнению с КГ, статистически достоверно изменилось со значимой вероятностью  $q=0,95$  (табл. 1).

На основе анализа динамики изменения состояния психической готовности единоборцев ЭГ, по сравнению с КГ, были зафиксированы статистически значимые значения по всем анализируемым показателям психической готовности спортсменов на предсоревновательном периоде.

Потребность в поисках ощущений или склонность к самостоятельному риску на соревновательном этапе у атлетов ЭГ, как показывают выявленные данные, достоверно увеличивается. В свою очередь, достоверно фиксируется и увеличение общего самочувствия, активности и показателей настроения. По нашему мнению, это факт связан с тем, что спортивные состязания играют важную роль для всех испытуемых, независимо от их индивидуального типа темперамента, так как каждый из них нацелен только на достижение наилучшего спортивного результата.

Изменение уровня психической готовности у спортсменов КГ, у которых тренировочный процесс в течение экспериментального периода был реализован по примерной программе спортивной подготовки в секции «Спортивная борьба» (специализация «Греко-римская борьба»), было выявлено незначительное, по сравнению с ЭГ. Спортсмены контрольной выборки преимущественно осуществляли психорегуляцию своего психического состояния самостоятельно или только фрагмен-



Схема методики психологической подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе

Таблица 1. Изменение показателей состояния психической готовности борцов в различных периодах подготовки (у.е.)

Группа	Показатели	В канун соревнований	В период проведения соревнований	t кр.
ЭГ	Потребность в поисках ощущений	9,6±2,04	12,5±1,36	2,31
КГ		9,3±1,81	9,7±1,45	
ЭГ	Самочувствие	5,7±1,05	6,6±0,96	2,31
КГ		5,4±0,96	5,8±1,20	
ЭГ	Активность	5,9±1,02	6,6±1,20	2,31
КГ		5,5±1,30	6,0±1,55	
ЭГ	Настроение	5,2±1,24	6,2±1,14	2,31
КГ		5,3±1,38	5,4±1,26	

Таблица 2. Показатели состояния психической готовности борцов (у.е.)

Исследуемые показатели	Период соревнований	
	Перед соревнованиями	Во время соревнований
Мотивация достижения цели	0,56±0,14	0,65±0,12
	0,57±0,14	0,57±0,12
Склонность к риску	0,47±0,10	0,51±0,10
	0,45±0,12	0,48±0,10
Уверенность	0,50±0,09	0,54±0,12
	0,51±0,07	0,52±0,07

тарно со специалистами. Показатели психической готовности КГ изменились незначительно, что показывают выявленные после эксперимента данные по этой фокус-группе в табл. 2.

На основе анализа индивидуальных данных, полученных с помощью диагностических процедур, было выявлено, что величина показателей борцов КГ и атлетов ЭГ значительно варьируется. Это связано прежде всего с тем, что ключевым критерием и ведущим показателем уровня психической готовности спортсменов является их выраженность в стремлении активно вести состязание и в уверенности в своих спортивных возможностях и силах.

Анализ показателей по компонентам уровня психической готовности у борцов ЭГ указывает на то, что все спортсмены данной выборки повысили свой психологический предстартовый уровень во время схваток. Данный результат явно фиксирует, что у этих единоборцев установка личностных целей к соревнованиям, а также между самими схватками, ориентирована только на победу.

Реализация поэтапной системной психорегуляции в рамках проведения экспериментального исследования по внедрению авторской методики позволила достоверно повысить уровень состояния психической готовности единоборцев греко-римского стиля всех типов темперамента.

**Вывод.** В результате проведенного экспериментального исследования доказано, что приспособление определенного типа темперамента к спортивной деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к борцу требований. Это возможно благодаря учету индивидуальных психологических показателей спортсмена, в том числе и личностных свойств типа его темперамента, что в конечном итоге позволяет формировать индивидуальный стиль борца, который является важной составляющей высоких спортивных результатов в единоборствах.

Таким образом, внедрение методики психологической подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета их индивидуальных типов темперамента, использование психолого-педагогических приемов, специального содержания и средств формирования благоприятного состояния психической готовности в соревновательный период, методов борьбы с их перенапряжением обусловили достоверное увеличение спортивного мастерства борцов и повышение результативности на борцовских состязаниях, как основной цели в спорте.

#### Литература

1. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2 – С. 28–32.
2. Гордон С.М. Оценка психологической готовности / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45–49.
3. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов / И.А. Григорьянц // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 36–40.
4. Зибзеев В.В. Индивидуально-интегральная оценка подготовленности и потенциальных возможностей спортивного резерва в лыжном двоеборье / В.В. Зибзеев, О.С. Зданович, Г.С. Мальцев, Д.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 20–22.

5. Зибзеев В.В. Регуляция предстартовых состояний дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / В.В. Зибзеев, А.Л. Тунев, О.С. Зданович, А.С. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 46–48.
6. Зекрин Ф.Х. Современные тенденции спортивной подготовки единоборцев в фокусе научного форума / Ф.Х. Зекрин, В.В. Зибзеев, А.Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 56.
7. Карелин А.А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А.А. Карелин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 58–62.
8. Кузнецов А.С. Проблема учета индивидуально-своеобразных свойств психики греко-римского стиля в подготовке к соревнованиям / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров, Ю.Ю. Крикуха // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 2 (27). – С. 68–79.
9. Мальцев Г.С. Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах / Г.С. Мальцев, Ф.Х. Зекрин, А.Ф. Зекрин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 12–14.
10. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор / С.Д. Неверкович, У.Ш. Синденкова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 43–46.

#### References

1. Bleer A.N. Psikhologicheskiye faktory obespecheniya psikhomotornykh deystviy v yedinoborstvakh [Psychological factors for ensuring psychomotor actions in martial arts]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2008. No. 2 pp. 28-32.
2. Gordon S.M., Ilyin A.B. Otsenka psikhologicheskoy gotovnosti [Assessment of psychological readiness]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2004. No. 2. pp. 45-49.
3. Grigoryants I.A. Psikhologo-pedagogicheskaya pomoshch v deyatel'nosti sportsmenov [Psychological and pedagogical assistance in the activities of athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2006. No. 6. pp. 36-40.
4. Zebzeev V.V., Zdanovich O.S., Maltsev G.S., Ivanov D.I. Individualno-integralnaya otsenka podgotovlennosti i potentsialnykh vozmozhnostey sportivnogo rezerva v lyzhnom dvoeyeborye [Individual-integral assessment of preparedness and potential capabilities of a sports reserve in Nordic Combined]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022. No. 5. pp. 20-22.
5. Zebzeev V.V., Tunev A.L., Zdanovich O.S., Mikhailov A.S. Regulyatsiya predstartovykh sostoyaniy dzyudoistov na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva [Regulation of pre-start states of judo wrestlers at the stage of sportsmanship improvement]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022. No. 5. pp. 46-48.
6. Zekrin F.Kh., Zebzeev V.V., Zekrin A.F. Sovremennyye tendentsii sportivnoy podgotovki yedinobortsev v fokuse nauchnogo foruma [Modern trends in sports training of combatants in the focus of the scientific forum]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2021. No. 5. p. 56.
7. Karelin A.A. Strukturno-funktsionalnaya model integralnoy podgotovlennosti bortsy vysokoy kvalifikatsii [Structural-functional model of the integral readiness of a highly qualified wrestler]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2011. No. 9 (79). pp. 58-62.
8. Kuznetsov A.S., Zakirov D.R., Krikukha Yu.Yu. Problema ucheta individualno-svoeyebraznykh svoystv psikhiki greko-rimskogo stilya v podgotovke k sorevnovaniyam [The problem of taking into account the individual-peculiar properties of the psyche of the Greco-Roman style in preparation for competitions]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta*. 2013. No. 2 (27). pp. 68-79.
9. Maltsev G.S., Zekrin F.Kh., Zekrin A.F. Sovremennyye tendentsii planirovaniya sportivnoy podgotovki v yedinoborstvakh [Modern trends in planning sports training in martial arts]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2020. No. 3. pp. 12-14.
10. Neverkovich S.D., Sindenkova U.Sh. Sportivnaya deyatel'nost: psikhicheskiye sostoyaniya, diagnostika, otbor [Sports activity: mental states, diagnostics, selection]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2003. No. 5. pp. 43-46.