

УДК 37.037:796

DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140

**Формирование психологической подготовленности юных самбистов****Федяев Николай Александрович**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Бархатова Людмила Александровна**

доцент кафедры физической культуры,  
Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Березинская Наталия Алексеевна**

доцент кафедры физической культуры,  
Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: natashabrz@rambler.ru;

**Макарова Элина Владимировна**

Доктор педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Ханбабаев Рафик Кичибегович**

кандидат педагогических наук  
доцент кафедры физической культуры,  
Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева,  
127550, Российская Федерация, Москва, ул. Тимирязевская, 49;  
e-mail: han-raf@yandex.ru

**Аннотация**

В статье приведено теоретическое обоснование необходимости проведения психологической подготовки юных самбистов. Цель исследования являлось: 1. Экспериментальное обоснование психологической подготовки юных самбистов

средствами психолого-педагогического воздействия. 2. Разработка системы занятий по повышению психологической подготовленности юношей самбистов старшей возрастной категории (16-17 лет). Объектом нашего исследования стала психологическая подготовленность юношей самбистов старшей возрастной категории (16-17 лет). Предмет исследования – приёмы и способы формирования психологической подготовленности юношей самбистов старшей возрастной категории (16-17 лет) к соревнованиям. Гипотеза исследования: использование таких средства психотерапии как социально-психологический тренинг, аутогенная тренировка, ментальный тренинг будут способствовать повышению уровня психологической подготовленности юношей самбистов старшей возрастной категории (16-17 лет) к соревнованиям. Для получения объективных данных, подтверждающих выдвинутую гипотезу, были использованы психодиагностические методы из программно-аппаратного комплекса «НейроСофт 2003. НС-Психо»: методику «Помехоустойчивость»; опросник агрессивности (А. Басса и А. Дарки в адаптации Л.Г. Почебут); шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера; методика оценки эмоционально-волевых качеств; методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса.

Проведен педагогический эксперимент с участием 30 спортсменов 16-17 лет, занимающихся самбо на базе ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва» №25 Москомспорта. На 1 этапе педагогического эксперимента был выявлен недостаточный уровень психологической подготовленности юных самбистов. На основе полученных данных был разработан и проведен коррекционно-развивающий комплекс по формированию психологической подготовленности борцов, включающий 30 тренировочных занятий по 1,5 часа. На 2 этапе педагогического эксперимента были проведены повторные исследования, которые подтвердили эффективность применения коррекционно-развивающего комплекса, направленного на повышение уровня психологической подготовленности юных борцов (самбистов).

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Федяев Н.А., Бархатова Л.А., Березинская Н.А., Макарова Э.В., Ханбабаев Р.К. Формирование психологической подготовленности юных самбистов // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1А. С. 343-350. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140

#### **Ключевые слова**

Психологическая подготовка, психопедагогика, юноши борцы (самбисты), ментальный тренинг, психология спорта, система методов, морально-волевая подготовка.

### **Введение**

Для перехода в спорт высших достижений необходимо наличие высокого уровня психологической подготовленности, поэтому требуется целенаправленная работа по ее формированию. На современном этапе развития спорта, когда объективные показатели спортивных рекордов и достижений достигли пределов естественных возможностей человеческого организма, психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью спортивной деятельности.

На уровне подготовки к спорту высших достижений, психологическое сопровождение представлено, но на данный момент этот опыт фрагментарен и не систематизирован. Одной из

важных задач психологического сопровождения спортсмена является нахождение и использование психологических ресурсов роста спортивных результатов. Такую возможность даёт исследование проблемы психологической подготовленности спортсменов, как критерия результативности спортивной деятельности.

В условиях равной спортивной борьбы именно лучшая психологическая готовность становится решающим фактором, дающим возможность наиболее эффективно проявлять физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена. Поэтому устойчивость психики спортсмена — это один из факторов, который в значительной степени определяет его достижения.

Психолого-педагогическое воздействие в спорте является универсальным инструментом позволяющим повысить общую подготовленность спортсменов и тем самым улучшить их результативность.

В настоящее время в сфере практической психологии разработаны различные методы психолого-педагогического воздействия. Традиционная для психологии спорта система методов морально-волевой подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований и др.

Но область их применения — это учебно-воспитательный процесс. Практически отсутствуют разработки по использованию данных психологических методов в спортивной деятельности с учетом особенностей конкретного вида спорта. Поэтому наше исследование представляет собой опыт применения конкретных методов психотерапии в таком виде спорта, как самбо.

## Методы

После разработки коррекционно-развивающего комплекса, направленного на повышение уровня психологической подготовленности юношей борцов (самбистов), нами был проведен формирующий эксперимент. Он осуществлялся с целью адаптации педагогических методов в спортивную деятельность на примере работы с борцами. Эксперимент проходил в течение полугода с сентября 2018 по февраль 2019 г. на базе ГБУ «Спортивной школы олимпийского резерва № 25» Москомспорта, без нарушения нормально хода учебного процесса, т.е. в рамках сложившихся учебно-тренировочных групп и существующего расписания занятий. В качестве испытуемых выступали борцы-самбисты 16-17 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах шестого и седьмого года обучения. Экспериментальная и контрольная группы (по 15 испытуемых) были сформированы на базе уже сложившихся групп методом подбора пар с учетом возраста (16-17 лет), стажа занятий (6-7 лет) и спортивной квалификации (I взрослый разряд и КМС). Данные группы, согласно расписанию, занимались по одним и тем же дням последовательно друг за другом, шесть раз в неделю.

Занятия в экспериментальной и контрольной группе проводились на основе действующей программы по самбо для СШОР с использованием, указанных в ней содержания и методов обучения. Необходимо отметить, что если учебно-тренировочный процесс подготовки для спортсменов контрольной группы (КГ), проходил без внесения каких-либо изменений (за исключением предварительной и итоговой проверок испытуемых), то для борцов экспериментальной группы (ЭГ), он был дополнен применением, разработанным коррекционно-развивающим комплексом. Причем обследования испытуемых ЭГ и КГ,

проводились в один день.

В начале формирующего эксперимента (сентябрь 2018г.) было проведено предварительное обследование испытуемых. Данное обследование было необходимо, как для определения исходного уровня психологической подготовленности юных борцов, так и его сравнения у испытуемых для проверки идентичности сформированных групп. Данное обследование осуществлялось путем определения уровня: помехоустойчивости; физической агрессии; вербальной агрессии; ситуативной тревожности; личностной тревожности; выраженности эмоционально-волевых качеств и сравнения полученных показателей у юных борцов ЭГ и КГ.

Для определения и сравнения данных показателей все испытуемые участвовали в диагностическом опросе и тестировании, которые проводились среди испытуемых ЭГ и КГ, (сентябрь 2018 г.) в начале эксперимента и (февраль 2019 г.) в конце эксперимента.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Изучение психологической подготовленности борцов до эксперимента показало, что наиболее выраженными в контрольной и экспериментальной группах являются: помехоустойчивость на уровне выше среднего (33% и 35%) и среднего (28% и 30%); высокий уровень физической агрессии у 65% экспериментальной группы и 60% контрольной группы; вербальной агрессии у 45% контрольной и экспериментальной группах; средний уровень ситуативной тревожности (70% и 67%) и личностной тревожности (72% и 67%); у 48% борцов экспериментальной группы и у 53% контрольной группы преобладает средний уровень выраженности эмоционально-волевых качеств; высокий уровень мотивации успеха выявлен у 35% борцов экспериментальной группы и у 28% контрольной группы, и очень высокий уровень у 55% борцов экспериментальной группы и у 48% контрольной группы.

Исходя из полученных результатов, мы определили, что высокий уровень психологической подготовленности наблюдается у 53% борцов экспериментальной группы и у 40% контрольной группы, средний уровень у 33% борцов экспериментальной группы и у 46% контрольной группы, и низкий уровень представлен у 14% респондентов в обеих группах.

Статистическая обработка данных показала, что между контрольной и экспериментальной группой нет достоверных различий, что говорит об однородности выборки и дает нам возможность для проведения коррекционной работы в экспериментальной группе.

На основе полученных результатов и анализа научно-методической литературы нами был разработан и проведен коррекционно-развивающий комплекс по формированию психологической подготовленности борцов, включающий 30 тренинговых занятий по 1,5 часа. Все занятия были разделены на шесть блоков: 1-й блок был направлен на развитие когнитивной сферы; 2-й блок на повышение уровня контроля; 3-й блок на развитие эмоционально-волевой сферы; 4-й блок на обучение приемам релаксации; 5-й блок на создание настроения на победу; 6-й блок на мобилизацию при высоких физических и психологических нагрузках, в условиях соревнования.

Для определения эффективности проделанной работы мы провели повторное педагогическое исследование, которое показало, что в контрольной группе достоверных изменений не произошло, в экспериментальной же были выявлены достоверные различия.

Так результаты повторного изучения помехоустойчивости борцов показали, что в экспериментальной группе после эксперимента произошло значительное увеличение

количества спортсменов с высоким уровнем помехоустойчивости (до эксперимента у 19%, после у 46% ( $t=0.01$ ,  $p<0.01$ ). Низкий же уровень помехоустойчивости выявлен не был. Это говорит об увеличении способности спортсменов сопротивляться воздействию зрительных и слуховых стимулов, которые мешают выполнению заданной работы.

Изучение особенностей проявления различных видов агрессии после включения в тренировочный процесс коррекционно-развивающий комплекса по формированию психологической подготовленности борцов показало достоверные изменения по всем шкалам. Произошло увеличение количества борцов с высоким уровнем физической агрессии и высоким уровнем общей агрессии. Снизилась показатели низкого уровня предметной агрессии на 85% ( $t=0.34$ ;  $p<0,01$ ) и низкого уровня самоагрессии на 82% ( $t=0.34$ ;  $p<0,01$ ). Следовательно, можно говорить о сформированности у юных борцов оптимального уровня агрессии, позволяющего спортсменам продуктивно решать поставленные задачи.

Произошло значительное снижение ситуативной и личностной тревожности на среднем уровне и увеличение на низком уровне, что говорит о способности спортсменов контролировать свой страх и волнение перед соревнованиями.

Изучая выраженность эмоционально-волевых качеств мы выявили, что значительно увеличился высокий уровень их развития у 45% борцов ( $t=0.53$ ;  $p<0,01$ ) и уровень выше среднего у 35% ( $t=0.14$ ;  $p<0,01$ ).

После эксперимента значительно увеличился очень высокий уровень мотивации достижения успеха у 65% спортсменов ( $t=0.19$ ;  $p<0,01$ ). Произошло значительное снижение среднего уровня мотивации достижения успеха у 5% борцов экспериментальной группы ( $t=0.23$ ;  $p<0.01$ ). Изучение общего уровня психологической подготовленности борцов показало, что в экспериментальной группе количество спортсменов с высоким уровнем увеличилось на 33% ( $t=0.19$ ;  $p<0,01$ ), средний уровень проявился у 15%, тогда как до эксперимента он был выявлен у 33% респондентов и лишь у 5% борцов наблюдается низкий уровень психологической подготовленности.

## Заключение

Таким образом, исследования процесса формирования психологической подготовленности у юных самбистов, осуществленные на основе проведённой работы по формированию психологической подготовленности борцов и полученных результатов эксперимента, убедительно доказали, что их применение, способствовало повышению уровня психологической подготовленности юных борцов и сформированности у них профессионально важных качества, необходимых для успешного перехода на новую ступень профессионального мастерства.

## Библиография

1. Абдулбасиров, Г.Д. Психологическая подготовка борцов / Г.Д. Абдулбасиров // Дет. тренер. - 2014. - № 2. - С. 24-35.
2. Волков, И.П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям, метод, рекоменд. И.П. Волков. - Л.: ГДОИФК, 2002. - 23 с.
3. Дементьев, В.Л. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов : монография / Федяев Н.А., Ханбабаев Р.К. - М.: МЭСХ, 2019. - 162 с.
4. Дыба, А.В. Психологическая подготовка борцов / Дыба А.В., Воронов Н.М., Бараев М.А. // Кафедр. науч. конф.

- "Совершенствование системы подгот. кадров по единоборствам", 26 нояб. 2013 г. : материалы / [сост.: Игуменов В.М., Свищев И.Д.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - Ч. 2. - С. 51-54.
5. Закиров, Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Закиров Дамир Равилович; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма". - Набережные Челны, 2013. - 22 с.
  6. Зив, Г. Психологическая подготовка дзюдоистов : обзор лит. / Зив Г., Лидор Р., переводчик Кипчакбаева Л.И. // Мир спорта. - 2015. - № 1. - С. 82-89.
  7. Клименко, А.А. Интеграция науки и спортивной практики в совершенствовании процесса подготовки дзюдоистов: монография / А.А. Русанов, Н.А. Федяев, Э.В. Макарова - М.: РГАУ-МСХА, 2019. - 126 с.
  8. Ковалева, А.В. Современные методы и средства психологической подготовки спортсменов / А.В. Ковалева, А.В. Квитчастный, И.Т. Выходец // Спорт. психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 36-40.
  9. Королева, Т.П. Психолого-педагогический контроль и психологическая подготовка в детско-юношеском спорте, физической культуре и туризме : Науч.-метод. пособие - справ. / Королева Т.П.; КГАФК. - Краснодар, 2003. - 120 с.
  10. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. - М.: Советский спорт. 2006. 163 с.
  11. Ханбабаев, Р.К. Программа и методика начальной подготовки по борьбе самбо на занятиях по физической культуре студентов не физкультурного вуза / Э.В. Макарова, М.З. Курмагомедов // Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России : Всерос. науч.-практ. конф. для препод. физич. культ, 4 ноября 2018 г. - М.: РГАУ-МСХА, 2018. - С. 48-51.
  12. Ханбабаев, Р.К. Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов вуза / Э.В. Макарова, М.З. Курмагомедов // В сборнике: доклады ТСХА : междунар. науч. конф., посвящ. 175 летию К.А. Тимирязева, 06-08 декабря 2018 г. - М.: РГАУ-МСХА, 2019. - С. 405-407.

## **Formation of psychological readiness of young Sportsmen by means of psychotherapy**

**Nikolai A. Fedyaev**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor at the Department of physical training,  
Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy,  
127550, 49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Lyudmila A. Barkhatova**

Associate Professor at the Department of physical training,  
Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy,  
127550, 49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Nataliya A. Berezinskaya**

Associate Professor at the Department of physical training,  
Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy,  
127550, 49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Elina V. Makarova**

Doctor of Pedagogy,  
Associate Professor at the Department of physical training,  
Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy,  
127550, 49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Rafik K. Khanbabaev**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor at the Department of physical training,  
Russian State Agrarian University – Moscow Timiryazev Agricultural Academy,  
127550, 49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: fkmsa@yandex.ru

**Abstract**

The article provides a theoretical justification for the need for psychological training of young sambists. The purpose of the study was: 1. Experimental substantiation of psychological training of young sambists by means of psychological and pedagogical influence. 2. Development of a system of classes to improve the psychological readiness of young Sambo players of the older age category (16-17 years).

The object of our study was the psychological readiness of young Sambo players of the older age category (16-17 years). The subject of the research is methods and methods of forming psychological readiness of young Sambo players of the senior age category (16-17 years) for competitions. Research hypothesis: the use of such psychotherapy tools as social and psychological training, autogenic training, and mental training will help to increase the level of psychological readiness of young Sambo athletes of the older age category (16-17 years) for competitions. Psychodiagnostic methods from the hardware and software complex "Neurosoft" were used to obtain objective data confirming the proposed hypothesis. NS-Psycho": the method of "noise Immunity"; the aggressiveness questionnaire (A. bass and A. darky in the adaptation of L. G. Pochebut); the spielberger anxiety scale; the method of evaluating emotional and volitional qualities; the method of "Motivation for success " by T. Ehlers. A pedagogical experiment was conducted with the participation of 30 athletes aged 16-17 who are engaged in Sambo on the basis of the GBU "sports school of the Olympic reserve" No. 25 of Moskomspor. At the 1st stage of the pedagogical experiment, an insufficient level of psychological preparedness of young sambists was revealed. On the basis of the obtained data, a correctional and developmental complex for the formation of psychological preparedness of wrestlers was developed and conducted, including 30 training sessions for 1.5 hours.

At the 2nd stage of the pedagogical experiment, repeated studies were conducted, which confirmed the effectiveness of the use of a correctional and developmental complex aimed at increasing the level of psychological preparedness of young wrestlers (Sambo wrestlers).

**For citation**

Fedyaev N.A., Barkhatova L.A., Berezinskaya N.A., Makarova E.V., Khanbabaev R.K. (2020) Formirovanie psikhologicheskoi podgotovlennosti yunikh sambistov [Formation of psychological readiness of young Sportsmen by means of psychotherapy]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (1A), pp. 343-350. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140

**Keywords**

Psychological support, psycho-pedagogy, young men wrestlers (sambos), mental training, psychology of sports, system of methods, moral and will training.

**References**

1. Abdulbasirov, G.D. Psychological training of wrestlers / G.D. Abdulbasyrov // Det. trainer. - 2014. - No. 2. - S. 24-35.
2. Volkov, I.P. Regulation of mental states of athletes in preparation for competitions, method, recommended. I.P. Volkov. - L. : GDOIFK, 2002. -- 23 p.
3. Dementiev, V.L. The formation of an arsenal of individual technical actions of young judokas: monograph / Fedyaev N.A., Khanbabaev R.K. - M.: MESH, 2019. -- 162 p.
4. Dyba, A.V. Psychological training of fighters / Dyba A.V., Voronov N.M., Baraev M.A. // Department. scientific conf. "Improving the system of training. Personnel in martial arts", November 26. 2013: materials / [comp. : Igumenov V.M., Svishchev I.D.]; M-sport of the Russian Federation, Feder. state educate. institution of higher prof. Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK)". - M., 2013. -- Part 2. -- S. 51-54.
5. Zakirov, D.R. Psychological training of wrestlers of various temperaments at the pre-competitive stage of preparation: author. dis. ... cand. ped Sciences: 13.00.04 / Zakirov Damir Ravilevich; Feder. state budget. educate. institution of higher prof. Education "Volga. State Acad. Physical Culture, Sports and Tourism". - Naberezhnye Chelny, 2013. -- 22 p.
6. Ziv, G. Psychological training of judokas: a review of lit. / Ziv G., Lidor R., translator Kipchakbaeva L.I. // World of sports. - 2015. - No. 1. - S. 82-89.
7. Klimenko, A.A. Integration of science and sports practice in improving the process of training judokas: monograph / A.A. Rusanov, N.A. Fedyaev, E.V. Makarova - M. : RGAU-MSHA, 2019. -- 126 p.
8. Kovaleva, A.V. Modern methods and means of psychological preparation of athletes / A.V. Kovaleva, A.V. Private Private, I.T. Born // Sports. psychologist. - 2014. - No. 2 (33). - S. 36-40.
9. The Queen, T.P. Psychological and pedagogical control and psychological training in children and youth sports, physical education and tourism: Scientific method. allowance - ref. / Queen T.P. ; KGAFK. - Krasnodar, 2003. -- 120 p.
10. Yurov, I.A. Psychological testing and psychotherapy in sports / I.A. Yurov. - M.: Soviet sport. 2006. -- 163 p.
11. Khanbabaev, R.K. The program and methodology of initial training in the struggle of sambo in the classes on physical culture of students of non-physical education university / E.V. Makarova, M.Z. Kurmagomedov // Modern problems and technologies for the development of physical culture and sports at universities of the Ministry of Agriculture of Russia: Vseros. scientific-practical conf. for the teacher. physical cult, November 4, 2018 - M.: RGAU-ICCA, 2018. -- S. 48-51.
12. Khanbabaev, R.K. The methodology of initial training in the fight of sambo in the process of physical education of university students / E.V. Makarova, M.Z. Kurmagomedov // In the collection: reports of the TSAA: int. scientific Conf. 175th anniversary of K.A. Timiryazeva, December 06-08, 2018 - M.: RGAU-MSHA, 2019. -- S. 405-407.