



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов в греко-римской
борьбе

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения очная

Подтверждаю на объем заимствований:

19,96 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«1» октября 2026 г.

Жабников Владислав Ермекбаевич
Бакалавр ТИМФКИС

Выполнил:

Студент группы ОФ-222/225-2-1

Мешков Владислав Дмитриевич

Научный руководитель:

кандидат пед. наук, доцент

Красцова Лариса Михайловна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ	9
1.1 Современное состояние проблемы психолого-педагогического сопровождения спортсменов	9
1.2 Особенности тренировочного процесса и его совместимость с психолого-педагогическим сопровождением	22
1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения в спорте	42
1.4 Условия реализации модели психолого-педагогического сопровождения	55
Выводы по I главе	63
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	66
2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы.....	66
2.2 Реализация модели психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе	74
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы	87
Выводы по II главе	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	97

ВВЕДЕНИЕ

Психолого-педагогическое сопровождение является важной и целостной структурой для создания благоприятной среды в спортивном процессе. Глобальные тенденции жизни обделяют спортсменов в оказании качественной психолого-педагогической поддержки, что непосредственно влияет на развитие спорта. Базис психологического развития и подготовленности обеспечивают профессиональные компетенции тренера, однако реализовать полноценное управление активности спортсмена в условиях: постоянно прогрессирующих нагрузок, не спадающей конкуренции и возрастающей необходимости адаптации возможно только при надлежащем психолого-педагогическом сопровождении.

Проработанная инфраструктура ДЮСШ и СДЮСШОР позволяет греко-римской борьбе самоактуализироваться и конкурировать с другими видами единоборств в РФ. Однако, жесткая конкуренция на рынке единоборств предоставляют более благоприятные и разнообразные условия, что внедряет вектор для развития. Заинтересованные в занятиях греко-римской борьбой подростки рассчитывают на получение преимуществ в сфере физической подготовки, вместе с этим грамотный тренер предлагает занимающимся укрепление психологического здоровья. Притом, греко-римская борьба имеет обоснованные требования на предоставление таких преимуществ.

Так, в разделе I: «Требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам» – Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», а в частности в пункте 1.2.4. (годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного

процесса на этапах спортивной подготовки) выделено процентное соотношение психологической подготовки в размере от 10-14 (учитывая тактическую, теоретическую, психологическую подготовку), что на наш взгляд считаем недостаточным.

В данном виде спорта исходя предпосылки психолого-педагогического сопровождения представлены в трудах следующих исследователей: Брякунов С.В., Геселевич В.А., Дашкевич О.В., Еганов А.В., Загайнов Р.М., Колесов А.И., Ленц А.Н., Руднев А.П., Туманян Г.С., Шахмурадов Ю.А. и другие.

Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение выявляет индивидуальную значимость в данном виде спорта. Ведь, в условиях напряженной борьбы умение регулировать свое психоэмоциональное состояние в соревновательный период адаптирует человека к конкурентной среде и в полной мере прологирует качества, связанные со спортом в социальную жизнь.

Таким образом, возникает противоречие: с одной стороны, спорт требует психологической подготовленности, с другой — существующая система подготовки не уделяет этому должного внимания. Это и определило тему нашего исследования.: «Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов в греко-римской борьбе».

Цель исследования – разработать и апробировать модель психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе.

Объект исследования – процесс психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе.

Предмет исследования – разработка модели психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе.

Гипотеза исследования: предполагается, что в результате апробации модели психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе, повысится уровень подготовленности при соблюдении следующих условий:

- применены диагностические, проективные, процессуальные и рефлексивные компоненты;
- разработана модель психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе;
- для данной возрастной категории учтены характерные психические новообразования.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы о влиянии процесса подготовки к соревнованиям в греко-римской борьбе.
2. Раскрыть актуальность проблемы психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе.
3. Разработать и апробировать модель психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбы.
4. Разработать критерии и содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе в соревновательный период.
5. Определить личностные особенности спортсменов в греко-римской борьбе, способствующие успешной психологической подготовке.

Методы исследования:

- 1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;
- 2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, диагностика физических качеств, обучающихся, тестирование, анкетирование;
- 3) Социологические методы: тестирование с целью выявления эффективности разработанной модели, социально-демографический опросник;
- 4) Статистические методы.

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы исследования осуществлялось в три этапа (с сентября 2025 г. – по май 2026 г.).

На первом этапе (сентябрь-ноябрь 2025 г.) выполнялся констатирующий эксперимент, имеющий целью выявление особенностей психолого-педагогического сопровождения спортсменов при подготовке к соревнованиям на основе исследуемой проблемы. Анализ полученных данных позволил выделить специфику и основные психодиагностические методы исследования.

На втором этапе (декабрь 2025 – апрель 2026 г.) проводился формирующий эксперимент, в ходе которого была разработана программа психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе. При подготовке спортсменов модель апробировалась, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента.

На третьем этапе (май 2026 г.) исследований осуществлялся контрольный срез эффективности экспериментальной модели психолого-педагогического сопровождения. Исследование проводили в следующих направлениях: анализировались данные математической статистики, подводились результаты исследования, интерпретировались выводы.

База исследования: Областная детско-юношеская спортивная школа г. Челябинска, Свердловский пр-т, 84.

Теоретическая значимость исследования. Данное исследования заключается в расширении научно-методологической базы за счёт разработки принципов системной организации тренировочного процесса. Исследование базируется на положении о синергетической взаимосвязи целей двигательного обучения и задач спортивного воспитания в структуре тренерской деятельности, что соответствует деятельностному подходу в психологии спорта. В ходе работы осуществлена концептуализация и модернизация представлений о психолого-педагогическом сопровождении в спорте. Ключевым результатом является разработка структурно-функциональной модели психолого-педагогического сопровождения

спортсменов в греко-римской борьбе, интегрирующей этапность, методы саморегуляции и управление командными взаимодействиями в единый технологический цикл.

Практическая значимость исследования. Заключается в операционализации разработанной структурно-функциональной модели психолого-педагогического сопровождения для её внедрения в тренировочный процесс подготовки борцов греко-римского стиля, что позволяет оптимизировать управление психическим состоянием спортсменов, повысить надёжность соревновательной деятельности и эффективность системы подготовки спортивного резерва, а полученные результаты применимы в практике тренерской работы, учебном процессе физкультурных вузов и деятельности спортивных психологов для совершенствования методик подготовки и психологического обеспечения.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- результаты данного исследования способствуют расширению методологического аппарата, актуализируя теоретические положения и практические методы для построения оптимальной модели деятельности спортсмена;
- разработана модель психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе;
- разработаны критерии и содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе в соревновательный период.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

- согласованностью с фундаментальными положениями философии, психологии и педагогики и физической культуры;
- комплексной методикой проведённого эксперимента, реалистичной целью, задачами и логикой исследования;
- анализом и синтезом фактического материала, полученного в ходе исследования;

- статистическим анализом полученных результатов;
- подтверждением основных положений и воспроизводимостью результатов исследования, полученных в экспериментальной работе.

Проверка и внедрение результатов осуществлялись:

- В процессе педагогического эксперимента.
- Через публикации результатов исследования (статьи, тезисы, методические рекомендации).
- Путём участия в научно-практических конференциях разного уровня.
- В выступлениях и докладах по теме исследования опубликовано 2 работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет – 100 страниц. Магистерская работа содержит 12 таблиц, 18 рисунков. Список литературы включает 75 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ

1.1 Современное состояние проблемы психолого-педагогического сопровождения спортсменов

Психическая готовность является равноправной и обязательной составляющей «золотого треугольника» подготовки современного класса борца наряду с физической и технико-тактической подготовкой, и её игнорирование неизбежно ограничивает реализацию спортивного потенциала в условиях современной высококонкурентной среды [35, 60, 51].

Соревновательная деятельность в греко-римской борьбе на высоком уровне характеризуется высокой степенью неопределённости, обусловленной непредсказуемостью тактических действий противника, необходимостью мгновенной оценки меняющейся ситуации в схватке и постоянным воздействием интенсивных стрессогенных факторов [63, 10, 25]. Успешность преодоления этих экстремальных условий напрямую зависит от соревновательного опыта борца, позволяющего активизировать резервные возможности психики [32, 24, 56].

Вместе с тем несмотря на то, что многие борцы интуитивно и эмпирически, на протяжении долгих лет, вырабатывают механизмы регуляции своих эмоциональных состояний (А.В. Родионов) [62, 64] в условиях схватки, такой стихийный и длительный поиск не отвечает современным требованиям эффективной подготовки. Целенаправленное формирование навыков психической саморегуляции становится неотъемлемым и обязательным элементом тренировочного процесса, позволяющим системно и в сжатые сроки развивать психологическую устойчивость, необходимую для достижения максимального результата [68, 31, 47].

Проблема психолого-педагогического сопровождения в греко-римской борьбе заключается в необходимости целенаправленного воспитания психологической устойчивости и культуры как несущей конструкции для

высоких достижений [43, 60, 53]. Интуитивный поиск в этой сфере неэффективен, так как не является системным, научно обоснованным педагогическим процессом [35, 62, 64].

Психолого-педагогическое сопровождение – это не монолит, а мета-понятие, объединяющее различные модели, каждая из которых предлагает свой взгляд на проблему и путь её решения [43, 49, 27]. В контексте греко-римской борьбы и темы психологической подготовленности это разнообразие становится особенно релевантным. Таким образом, задача современного специалиста – не просто выбрать одну модель, а гибко выстраивать свою работу, адаптируя теоретическую базу и методы к индивидуальному запросу борца (Р.Н. Зингер) и текущей ситуации: иногда быть тренером по ментальным навыкам, иногда – фасилитатором личностного роста, а иногда – переговорщиком в системе «борец-тренер» [53, 59, 65]. Именно такая многомерность и позволяет решать сложный спектр задач, поддерживая при этом фундаментальное психологическую подготовленность спортсмена как основу [32, 35, 68].

Для конкретизации представлений о понятиях «психологическая помощь», «психологическая поддержка», «психологическое сопровождение» необходимо уточнить специфические особенности принятых в современной психологической и педагогической литературе терминов. [15, 70] (Таблица 1).

Таблица 1 – Обзорный анализ понятия психологическое сопровождение

№ раздела	Наименование словаря / автор понятия	Понятие	Обзорный анализ
1	2	3	4
1	Г. Л. Бардиер, Т. В. Чередникова (впервые в 1993 г.).	Психологическое сопровождение – подход в работе с детьми, способствующий естественному развитию личности. Суть заключается в создании условий для совершения осознанного, ответственного и самостоятельного выбора.	Классическое определение, заложившее основу гуманистической и развивающей философии сопровождения. Акцент на самостоятельности и преодолении трудностей, а не на их устранении.

2	М.Р. Битянова.	Сопровождение – система практической деятельности психолога, направленная на создание наиболее адекватных социальных и психологических условий для успешного обучения и психического развития ребёнка в контексте школьного взаимодействия.	Определение подчеркивает системность и практическую ориентацию, фокусируется на создании среды для развития в образовательном процессе.
3	Р.В. Овчарова.	Психологическое сопровождение рассматривается как направление работы (поле деятельности) и как технология. Как технология – это комплекс мер для обеспечения оптимальных условий сохранения психологического здоровья и развития личности	Автор предлагает двойную трактовку, что особенно ценно для практики. Выделяет сопровождение как отдельную технологию, отличную от коррекции или консультирования.
4	Н.Г. Осухова.	Сопровождение – модель психологической помощи, специально организованный процесс, в основе которого лежит создание условий для реализации личностного потенциала через личностно-ориентированное взаимодействие, где психолог выступает партнёром	Определение делает акцент на процессуальности и партнёрской роли психолога. Ключевая цель – помощь в прохождении кризиса и выход на новый уровень развития.

Таким образом, выводя обобщённое понятие, можно сказать, что **психологическое сопровождение** – это процесс взаимодействия, сопровождающего и сопровождаемого, направленный на разрешение ситуации жизненного выбора, создание условий для принятия оптимальных решений и самостоятельного развития личности [15, 70]. Данное понятие наиболее обобщённое определение, которое интегрирует идеи разных авторов. Указывает на интерактивный характер процесса и его конечную цель – развитие субъектности [27, 43, 49].

Понятие «психологическая поддержка» существует в практике, но в научно-справочном аппарате оно может не иметь такого же статуса, как базовые, устоявшиеся категории, вот одно из таких понятий:

«**Психологическая поддержка**» понимается как одна из форм психологической помощи, заключающаяся в содействии внутренней мобилизации» [46, 47, 58]. Данное определение дано в узком, профессионально-прикладном контексте (работа психологов в органах внутренних дел). Оно описывает не общую дефиницию, а конкретный инструмент работы специалиста, направленный на активизацию ресурсов личности [69, 70, 71].

Также приведем пример из психологического словаря: **«Психологическая поддержка»** профессиональная помощь психолога в разрешении психологических проблем клиента. Выступает в двух формах:

- психологическое консультирование;
- «неврачебная» (гуманитарная) психотерапия [61, 70].

Психологическое консультирование включает диагностику и коррекцию. Психолог, осуществляя экспертный анализ и оценку проблемы клиента, строит на их основе рекомендации, советы, указания, адресованные консультируемому, а также в ряде случаев использует специально подобранные или разработанные им самим тренинговые и коррекционные программы [26, 68, 72].

Психологическое консультирование применяется в самых разнообразных областях деятельности: в бизнесе, образовании, социальной работе, при подборе кадров, в деятельности разного рода психологических служб и т. д. Неврачебная психотерапия состоит из множества различных направлений, подходов, школ, которые находятся одновременно в отношениях противоборства и взаимодополнительности [70, 72].

Многообразие психотерапевтической культуры структурируется разным видением и толкованием трех составляющих терапевтического процесса: терапевт – клиент – проблема. Несмотря на все различия, существующие между школами, цель терапии одна: позитивное изменение клиента [72, 73].

Далее рассмотрим понятие **психологическая помощь** – это устоявшееся, широкое профессиональное понятие, которое включает в себя

комплекс мероприятий, направленных на решение психических проблем или гармонизацию внутреннего мира человека (Рисунок 1). Оно является родовым понятием (гиперонимом), в то время как «психологическая поддержка» или «психологическое консультирование» – его более конкретные виды (гипонимы) [46, 61].

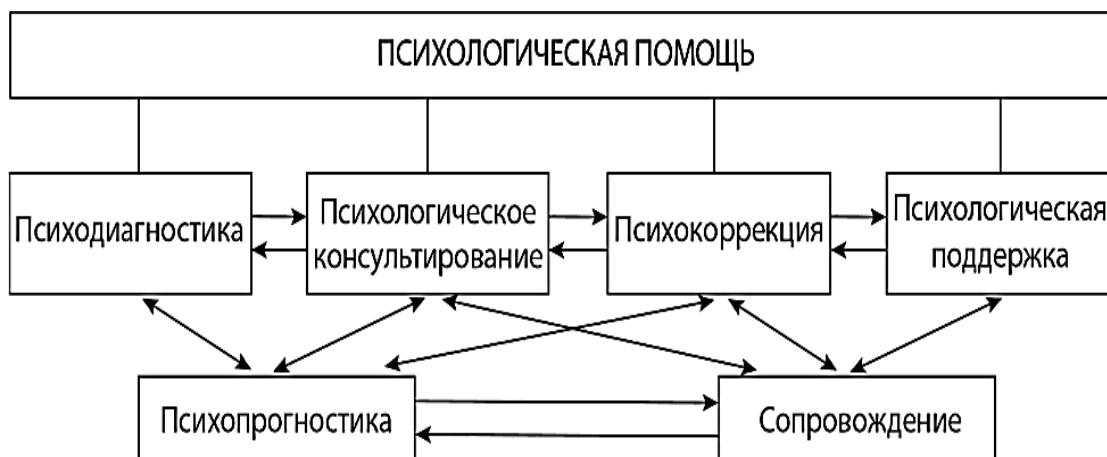


Рисунок 1 – Структура психологической помощи

Таким образом, для обеспечения устойчивой психологической подготовленности спортсмена в рамках учебно-тренировочного процесса эффективная система психолого-педагогической работы должна выстраиваться на прочном фундаменте долгосрочного сопровождения (Ю.Е. Алешина), которое, в свою очередь, гибко использует инструменты ситуативной поддержки как часть общего поля профессиональной психологической помощи [43, 70].

В педагогической деятельности рассматривается психологическое сопровождение более углубленно и считается, что сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида. Сопровождение рассматривается как процесс, как целостная деятельность практического психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных компонента:

- систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса индивида и динамики его психического развития;
- создание социально-психологических условий для развития личности и её успешного обучения;

– оказание помощи индивидам, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении [43, 53, 70].

В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают его:

1. Процессуальность, динамичный процесс, разворачивающийся во времени. Он не имеет четкого, единого для всех финала в виде «решенной проблемы». Вместо этого акцент смещается на качество движения спортсмена по его индивидуальной траектории. Психолог не просто дает советы, а становится соучастником этого движения: вместе анализируют возникающие трудности (снижение мотивации, страх перед конкретным противником), отмечают успехи, корректируют цели. Например, работа над уверенностью в себе – это не единичная беседа, а последовательность шагов: осознание сильных сторон, закрепление успешного опыта в тренировочных спаррингах, анализ и поддержка после соревнований. Успех измеряется не фактом «получения» уверенности, а увеличением способности спортсмена самостоятельно справляться со сложными ситуациями.

2. Пролонгированность (длительность) – характеристика логически вытекает из процессуальности. Сопровождение по своей сути – долгосрочная инвестиция в развитие личности. Оно не ограничивается периодом «непосредственной предсоревновательной подготовки» и продолжается на всех этапах карьеры: от юношеского спорта и адаптации в сборной до завершения выступлений и перехода к тренерской деятельности. Это позволяет работать не только с сиюминутными задачами («как настроиться на завтрашний финал»), но и с глубинными, системными вопросами: построение спортивной идентичности, профилактика эмоционального выгорания, развитие навыков, которые пригодятся за пределами ковра. Пролонгированность обеспечивает преемственность и кумулятивный эффект: изменения, накопленные за годы работы, становятся неотъемлемой частью личности спортсмена.

3. Недирективность – это краеугольный камень философии сопровождения, отличающий его от авторитарного «натаскивания». Психолог не выступает в роли эксперта, который знает единственно верный

путь и диктует решения («делай так, потому что я знаю лучше»). Вместо этого он создает условия, в которых сам спортсмен обнаруживает свои ресурсы, анализирует опыт и принимает осознанные решения. Роль психолога – задавать правильные вопросы («Что в этой ситуации зависело от тебя?», «Какой выход из этого конфликта будет для тебя наиболее достойным?»), мягко направлять рефлексия, предлагать варианты, но окончательный выбор и ответственность за него остаются за сопровождаемым. Этот принцип напрямую работает на подготовленность так как развивает внутренний локус контроля, автономию и чувство самоэффективности – ключевые составляющие психологического здоровья.

4. Погруженность в реальную повседневную жизнь – эффективное сопровождение невозможно «в вакууме» кабинета. Оно требует глубокого понимания контекста, в котором существует спортсмен.

5. Особые отношения (положительный перенос). Успех процесса напрямую зависит от качества рабочего альянса между психологом и спортсменом. Понятие «положительный перенос» означает, что у спортсмена формируются отношения безусловного доверия, принятия и безопасности по отношению к психологу. Спортсмен чувствует, что его не оценивают, не осуждают и ему можно говорить о любых, даже самых «слабых» или постыдных переживаниях (страх, зависть, желание все бросить). Эта атмосфера является терапевтической средой сама по себе. В спорте, где высоко ценится сила и неуязвимость, наличие такого безопасного пространства для выражения уязвимости – критически важно для профилактики выгорания и поддержания психического здоровья. На этой основе любые техники и методы работы обретают свою эффективность.

Цель психологического сопровождения – полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности, удовлетворение потребностей субъекта деятельности (Б.Д. Карвасарский) [27, 43, 70].

Задачи психологического сопровождения в спортивной деятельности определяются спецификой спорта, а также социальной и личностной

значимостью для участвующих в данном процессе. Выделяют следующие задачи психологического сопровождения спортивной деятельности:

1. Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте).

2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивации, волевых способностей в спорте).

3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

4. Обоснование психических состояний и свойств, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспортограммы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция) (Л.П. Матвеев).

В зависимости от целей, этапа карьеры и конкретных задач спортсмена, психологическое сопровождение может организовываться в трёх ключевых формах. Их выбор определяет интенсивность, глубину работы и характер взаимодействия психолога со спортсменом и тренерским штабом [43, 53, 65].

1. Постоянное (системное) сопровождение. Это наиболее комплексная и глубокая форма, представляющая собой непрерывный, запланированный процесс, интегрированный в ежегодный тренировочный цикл наравне с физической и технической подготовкой.

Психолог является полноправным членом тренерского штаба. Работа ведется не как реакция на проблемы, а как их профилактика и планомерное развитие личности спортсмена. Основные цели: формирование устойчивой спортивной идентичности, системное развитие психических качеств (устойчивость, концентрация, целеполагание), профилактика выгорания, создание надежной системы саморегуляции.

Подходит для сборных команд, спортивных школ олимпийского резерва, а также для индивидуальной работы с перспективными спортсменами, находящимися на этапе максимальной реализации возможностей. Это инвестиция в долгосрочную карьеру и психическое здоровье спортсмена.

2. Этапное (сопутствующее) сопровождение. Эта форма фокусируется на ключевых, заранее известных отрезках спортивной карьеры или подготовительного цикла, связанных с повышенной психологической нагрузкой и необходимостью специфической настройки.

Сопровождение «включается» для решения конкретных задач определенного этапа. Цель данного аспекта – помочь спортсмену максимально эффективно адаптироваться, подготовиться и реализовать себя в условиях конкретного вызова.

Наиболее распространенная форма в практике. Она экономически и организационно эффективна, так как мобилизует ресурсы именно там и тогда, где это критически необходимо.

3. Ситуативное (кризисное) сопровождение. Это реактивная форма работы, инициируемая в ответ на возникновение острой, непредвиденной проблемы, которая дезорганизует деятельность спортсмена и требует немедленного вмешательства (Л.П. Матвеев) [32, 35, 51].

Цель данного формата – оказать оперативную помощь в преодолении кризиса, стабилизировать эмоциональное состояние, помочь найти кратчайший путь выхода из сложившейся ситуации и минимизировать ущерб для результативности и психики.

Возникает при внезапных событиях: острый межличностный конфликт в команде, неожиданная «неспортивная» дисквалификация, психологическая травма после серьезной физической травмы, внезапная потеря близкого человека. Это форма «скорой психологической помощи» в спорте.

Основными видами деятельности спортивного психолога в процессе психологической подготовки являются следующие:

- оценка текущего уровня психологической подготовленности;
- разработка индивидуальной программы воздействий;
- организация обратной связи о состоянии спортсмена;
- применение при необходимости дополнительных мероприятий;
- создание адекватного психического состояния;
- управление состоянием спортсмена на соревнованиях;
- компенсации негативных последствий.

Рассмотрим модель психологического сопровождения в спорте. Еще одним важным моментом при рассмотрении проблемы психологического сопровождения является создание её модели. Следует отметить, что таких моделей не так много [43, 49, 70].

Опыт нашей работы показывает, что эффективное взаимодействие со спортсменами и тренерским составом осуществляется в трёх ключевых аспектах:

1. Научно-исследовательский аспект.

Это фундаментальная основа деятельности, включающая:

- Проведение исследований для выявления фактов и закономерностей.
- Обоснование и разработку на их базе психодиагностических, психопрофилактических, психокоррекционных и развивающих программ.
- Публикацию научных статей, учебно-методических пособий и монографий.

2. Прикладной аспект.

Данный аспект направлен на непосредственное обучение спортсменов и их активное использование комплекса психолого-педагогических средств, таких как:

- Распознавание и оценка окружающей ситуации.
- Контроль психофизиологических и поведенческих реакций.
- Применение приемов внушения и самовнушения, направленных на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

3. Практический аспект.

Это индивидуальная работа со спортсменами по решению конкретных психологических проблем. В ходе такой работы психолог должен использовать не только традиционные методы наблюдения и беседы, но и специальные техники:

- Рациональная и аналитическая психотерапия.
- Методы проведения специальных тренингов.

Мы считаем, что полноценное психологическое сопровождение спортивной деятельности возможно, если работа осуществляется в следующих направлениях:

- на этапах многолетней подготовки;
- в течение учебного года (так как многолетняя подготовка чаще длится более одного учебного года);
- на учебно-тренировочных сборах;
- в ходе соревнований (Н.С. Глуханюк) [24, 35, 63].

Так как в нашей работе нюанс состоит в том, что будет отслеживаться группа начала спортивной специализации и ракурс будет смещен на момент выступления на спортивных соревнованиях, долголетняя подготовка по объективным причинам в качестве эксперимента проводится не могла.

Каждая из описанных функций предполагает выполнение определенных видов работ. На этапах многолетней подготовки основными видами работ являются: диагностика, моделирование психологической

подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия (Рисунок 2) [35, 46].

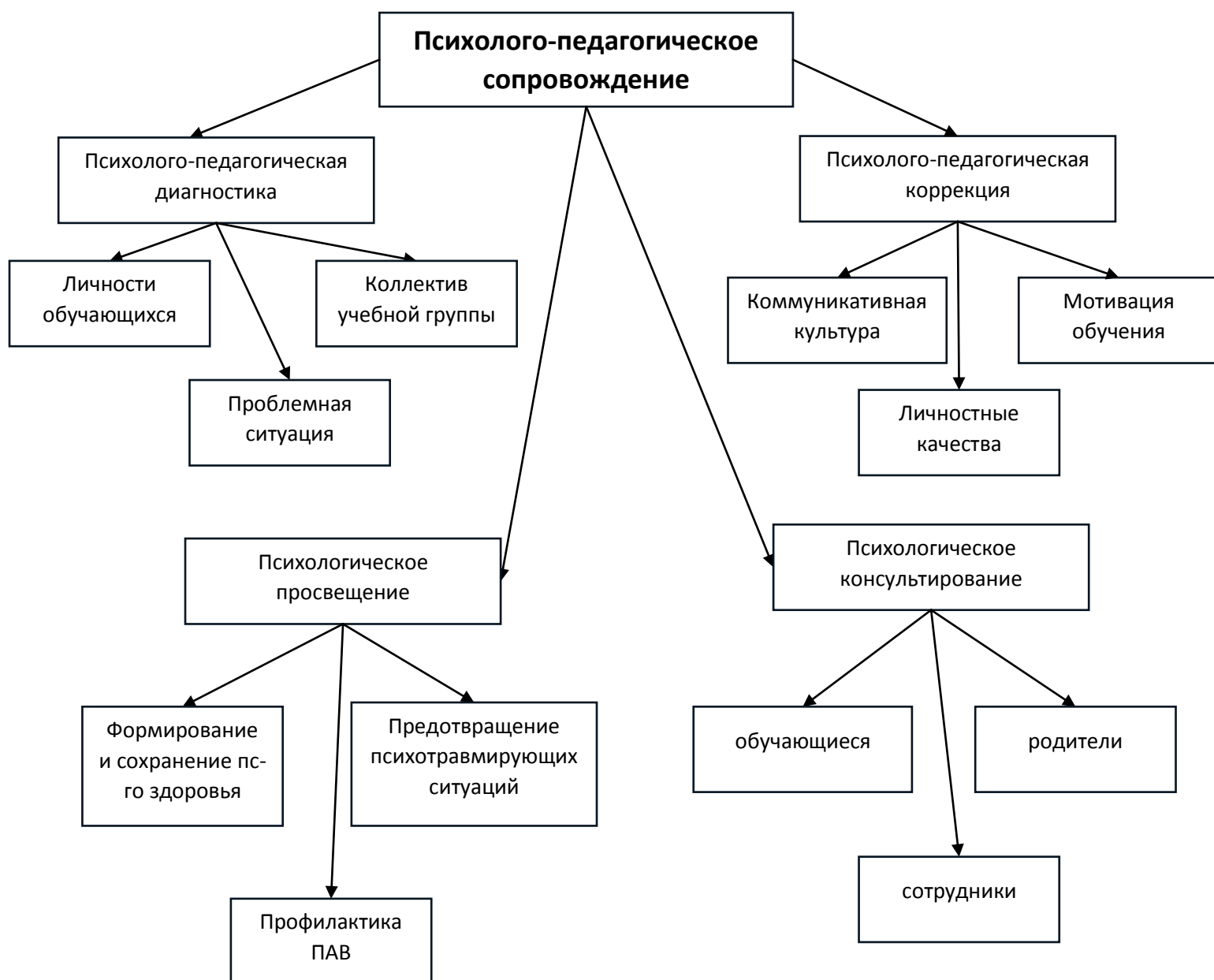


Рисунок 2 – Психолого-педагогическое сопровождение

Диагностика осуществляется при переходе с одного этапа на другой. Диагностируется и сравнивается ряд показателей, характеризующих личностный рост и рост мастерства спортсмена. Углубленная диагностика, а также цели и задачи, поставленные на следующий этап подготовки, определяют модель психолого-педагогического сопровождения [43, 49, 70].

В течение года (этап многолетней подготовки часто длится более одного года) основными видами работы также являются: диагностика, моделирование психолого-педагогического сопровождения, контрольное

тестирование и коррекционные мероприятия. Однако здесь они имеют свою специфику [46, 70].

Каждый год должен начинаться с диагностики. Результаты диагностики свидетельствуют о неких изменениях, которые характеризуют личностный рост и рост мастерства спортсмена в прошедшем году. Углубленная диагностика, а также цели и задачи, поставленные на следующий год, определяют модель психологической подготовки (в нашем случае мы будем опираться на статистические данные) [43, 49].

Моделирование психологической подготовки, её формы, методы и средства определяются целями и задачами на год. Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки в течение года. Коррекционные мероприятия проводятся в случае, если результаты контрольного тестирования указывают на необходимость повторного проведения развивающей работы со спортсменом [47, 68].

На учебно-тренировочных сборах основными видами работы остаются прежними, конечно же, с поправкой на специфику целей и задач учебно-тренировочных сборов.

В предсоревновательный период также проводится диагностика, но более оперативная. В основном определяется уровень стрессоустойчивости и психической надежности спортсмена. Результаты диагностики позволяют определить основные направления работы в условиях учебно-тренировочных сборов. Выбор формы, методов и средств психологической подготовки определяется целями и задачами конкретных соревнований. Основной задачей на данном этапе является создание оптимального состояния, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, то, что называется осуществить психологическую настройку спортсмена. Послесоревновательная диагностика должна оказать помощь в выявлении степени психологической готовности спортсмена к соревнованиям (на этом этапе будут браться основные данные) [35, 46].

Итак, представленная нами структура психологического сопровождения спортсмена, на наш взгляд, хотя и не является завершённой, тем не менее, осмысление значимости психологического сопровождения спортивной деятельности должно пробудить интерес спортивных специалистов к данной проблеме, что позволит путём обсуждения, обобщения опыта отдельных специалистов сформулировать основные принципы организации системы психологического сопровождения [60, 70].

1.2 Особенности тренировочного процесса и его совместимость с психолого-педагогическим сопровождением

В спортивной психологии изучались отдельные аспекты подготовки спортсменов в греко-римской борьбе. Как и другие виды единоборств, ГРБ характеризуется широким арсеналом технических действий и динамичным режимом тренировок, где периоды интенсивной нагрузки чередуются с отдыхом [34, 44].

В ходе тренировочного процесса боец взаимодействует с партнером. При этом ограниченные возможности в его выборе могут приводить к нежелательным психологическим эффектам: хорошо зная технико-тактические особенности постоянного спарринг-партнера, боец на подсознательном уровне ставит защиту, что порождает неуверенность в эффективности своих коронных приемов в условиях соревнований с незнакомым соперником [35, 63].

На самих соревнованиях психологическое напряжение многократно возрастает. Близкое расположение зрителей и тренеров создаёт плотный звуковой фон из разговоров, криков и подсказок, которые часто носят деструктивный характер. Среди этого шума единоборцу необходимо сохранить избирательность внимания, чтобы сконцентрироваться на действиях противника, слышать команды судьи и улавливать ключевые рекомендации своего тренера. Это требует высочайшей помехоустойчивости и способности к концентрации в стрессовой ситуации [31, 47].

В научной литературе выделяются несколько ключевых направлений, по которым ведётся работа в области психологии греко-римской борьбы (Таблица 2).

Таблица 2 – Ключевые направления исследований в области психологии греко-римской борьбы

№	Направление	Суть подхода
1.	Индивидуализация подготовки.	Разработка методик психологической подготовки с учётом типа темперамента и других индивидуальных свойств психики борца.
2.	Развитие волевых качеств.	Специальные исследования и методики, направленные на совершенствование волевой подготовки как основы спортивного характера
3.	Формирование надёжности.	Работа над повышением соревновательной надёжности и психической устойчивости для стабильного выступления на ответственных турнирах

Направления, представленные в таблице, изучаются не изолированно, а в рамках системного психолого-педагогического сопровождения, которое должно быть неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса на всех этапах [43, 60].

Греко-римская борьба (ГРБ) предъявляет к спортсменам уникальный комплекс психологических требований, которые влияют на ход соревнований и характер подготовки. В отличие от, например, кикбоксинга и многих других единоборств, где бой может завершиться в любой момент (нокаут), в ГРБ победа достигается за счёт абсолютного доминирования, а не единичного удачного действия. Это создаёт продолжительную ситуацию физического и психического противоборства, где каждый технический балл выигрывается в жестком контакте, а недопустимы даже проходы в ноги соперника, что концентрирует борьбу в одном тесном, силовом пространстве. Эта специфика формирует отличительные черты [63, 64].

Гипертрофированная роль произвола судей и фактора пассивности. В ГРБ, где нет зрелищных нокаутов, судейское решение зачастую становится решающим. Субъективная оценка атаки, снятие баллов или определение победителя при равном счёте создают мощный стрессовый фон, провоцируют сомнения и требуют от борца не только побеждать, но и

доказывать свою активность судьям. Страх быть наказанным за пассивность может парадоксально сковывать борца, мешая ему рисковать и проводить свои коронные приёмы.

Волевое преодоление не боли, а удушающего физического дискомфорта. В отличие от ударных единоборств, где основной стресс – это острая боль от удара, в ГРБ борец постоянно испытывает изнурительное физическое давление: удушающие захваты, выкручивание суставов, колоссальная статическая нагрузка. Это требует не просто высокого болевого порога, а способности сохранять ясность мышления, технический контроль и волю к борьбе в условиях нарастающего утомления и кислородного голодания [35, 47].

Неуверенность, порождаемая «закрытой» системой подготовки. В ГРБ спортсмен годами тренируется с ограниченным кругом партнёров, идеально изучив их манеру. Это формирует подсознательный барьер: на соревнованиях против незнакомого соперника даже коронный приём может не сработать, так как борец на уровне мышечной памяти ожидает знакомой контратаки. Это порождает сомнения в эффективности своего арсенала [31, 35, 63].

Психологическая уязвимость фаворита. Специфика ГРБ такова, что сенсации и неожиданные поражения лидеров происходят преимущественно из-за их психологических срывов, а не явного технического превосходства аутсайдера. Положение фаворита создает колоссальное давление ответственности, что, в сочетании с субъективностью судейства и необходимостью демонстрировать активность, делает психическую устойчивость ключевым фактором победы [13, 31, 47].

В контексте греко-римской борьбы динамика самооценки спортсмена находится в прямой зависимости от его оценки соперника и, что особенно важно, отражает ход схватки. Успешное проведение атаки или контроль положения противника немедленно повышают уверенность борца, тогда как потеря инициативы или пропущенный технический балл могут её быстро снизить. Поединок в ГРБ, будучи интенсивным физическим и тактическим

противостоянием, вызывает широкий спектр эмоциональных состояний, качество которых определяется следующими ключевыми факторами:

а) Интенсивность схватки и мышечные напряжения. Греко-римская борьба характеризуется высокими статическими и динамическими нагрузками. При выполнении мощных бросков, удержаний и работе в партере боец испытывает максимальное мышечное напряжение, что часто сопровождается приливом энергии, мобилизацией и чувством «спортивной злости» – целенаправленной агрессии, необходимой для доминирования. Напротив, в периоды пассивного удержания, при недостатке сил для атаки или в состоянии глубокого утомления может наблюдаться эмоциональная вялость, потеря инициативы и снижение интереса к продолжению активной борьбы.

б) Темп поединка. В отличие от ударных единоборств с постоянным движением, темп в ГРБ носит взрывной, прерывистый характер. Спортсмен, успешно задающий и контролирующий высокий темп за счёт серий атак и постоянного давления, испытывает эмоциональный подъём и возбуждение. Если же соперник навязывает медленный, «вязкий» темп, сковывая захватами и избегая открытой борьбы, это часто приводит к фрустрации, снижению эмоционального тонуса и вынуждает действовать в неудобном ключе, что нарушает психологический баланс.

в) Общее физическое состояние борца. Для греко-римской борьбы этот фактор имеет критическое значение из-за практики сгонки массы тела перед соревнованиями для попадания в весовую категорию. Чрезмерная или неправильная сгонка веса является мощным источником негативных эмоциональных состояний: раздражительности, апатии, повышенной тревожности и резкого упадка сил. Это состояние напрямую и коренным образом нарушает координацию, скорость реакции и ясность тактического мышления, ставя под угрозу весь результат выступления. Таким образом, физиологический ресурс становится фундаментом психологической устойчивости [13, 31, 35].

Структура профессионально важных качеств (ПВК) борца греко-римского стиля может быть представлена четырьмя взаимосвязанными компонентами, каждый из которых приобретает специфику в контексте данного единоборства [10, 35, 63].

1. Мотивационная сфера личности. Для борца ключевым является блок мотивов, связанных с достижением высоких результатов через преодоление и доминирование. Он включает:

1) Интерес к тактической борьбе – в отличие от зрелищной яркости поединка, борец получает удовлетворение от интеллектуального решения задач в партере и стойке, контроля захвата и поиска момента для броска.

2) Высокий уровень притязаний, направленный не только на победу, но и на демонстрацию технического превосходства и чистоты исполнения приёмов, что часто является критерием оценки судей.

3) Стремление к лидерству, выражающееся не просто в первенстве, а в физическом и волевом подавлении соперника, в утверждении своего контроля над ходом схватки.

2. Интеллектуальная сфера (оперативное тактическое мышление). В греко-римской борьбе интеллектуальные способности реализуются в условиях острого дефицита времени и физического контакта. Специфическими являются:

1) Сенсомоторный интеллект – способность на основе кинестетических ощущений от захвата и давления соперника мгновенно «читать» его замысел, оценивать баланс и распределение веса.

2) Тактическое мышление – умение в процессе схватки выстраивать и менять многоходовые комбинации, прогнозировать реакции соперника, импровизировать в жёстких рамках правил, где запрещены действия ниже пояса.

3) «Борцовская интуиция» – развитая перцепция, позволяющая предугадывать начало атаки соперника по мельчайшим изменениям в его позе, дыхании, напряжении мышц.

3. Эмоциональная устойчивость. В условиях греко-римской борьбы она приобретает специфические черты:

1) Способность сохранять хладнокровие и ясность тактического мышления в состоянии сильнейшего физического утомления, удушающих захватов и болевого давления.

2) Устойчивость к провокациям и субъективному судейству. Борец должен уметь мгновенно отбрасывать несправедливое, по его мнению, решение судьи и продолжать схватку с полной концентрацией.

3) Контроль «спортивной злости» – умение трансформировать агрессию в целенаправленную, контролируемую энергию для атаки, не переходя в неконтролируемую ярость, ведущую к ошибкам.

4. Психомоторные качества. В греко-римской борьбе на первый план выходят качества, обеспечивающие эффективность в тесном физическом контакте:

1) Сложная сенсомоторная реакция и реакция на движущийся объект (РДО) – необходима для мгновенного ответа на начало атаки соперника, изменения захвата или контратаки.

2) Пространственная и динамическая координация – ключевое качество, позволяющее сохранять и восстанавливать равновесие в условиях бросков, удержаний и силового противодействия, точно выполнять технические действия в условиях сопротивления.

3) «Взрывная» сила и силовая выносливость – психомоторная основа для проведения резких, мощных атакующих действий на протяжении всей схватки.

Специфика греко-римской борьбы заключается в том, что все компоненты ПВК (мотивация, интеллект, эмоции, психомоторика и др. Рисунок 3) тесно интегрированы и проявляются в условиях длительного, интенсивного силового контакта, ограниченного строгими правилами. Победа достигается не единичным действием, а способностью поддерживать оптимальный уровень всех этих качеств на протяжении всего поединка (В.И. Морозов) [24, 31, 35].



Рисунок 3 – Взаимосвязь модельных компонентов с характеристиками

Перспективная и текущая подготовка в греко-римской борьбе, рассматриваемая в рамках олимпийского цикла, годичного макроцикла и этапов перед ключевыми стартами, представляет собой пролонгированную деятельность, где психологическое сопровождение выступает системным регулятором. Его задача – синхронизировать внутренние ресурсы спортсмена (психологические компоненты) с внешними требованиями тренировочных и соревновательных этапов.

Роль психологического сопровождения заключается в прогнозировании и контроле динамики ключевых компонентов на этих длительных отрезках времени, что является основой для управления индивидуальной подготовкой.

1. Управление системообразующими мотивационно-целевыми комплексами

На разных этапах многолетнего цикла доминируют различные мотивы. Сопровождение призвано адаптировать и трансформировать их для поддержания актуальности и силы.

На этапе фундаментальной подготовки (начало олимпийского цикла). Акцент на познавательных и процессуальных мотивах (освоение новых сложных приёмов, рост мастерства). Психолог помогает сформулировать

долгосрочную «историю чемпиона», связав ежедневный труд с глобальной целью [32, 35, 56].

На этапе непосредственной подготовки к главному старту (ОИ, ЧМ). Доминируют мотивы достижения и результата. Задача сопровождения – предотвратить «паралич перфекционизма» и тревогу, трансформируя давление цели в четкий пошаговый план действий, сфокусированный на процессе, а не на итоге.

В восстановительном периоде или после поражения. Ключевая роль мотивов самореализации и преодоления. Психолог работает с принятием опыта, переформулированием неудачи в ресурс для роста, поддержанием веры в траекторию долгосрочного развития.

2. Коррекция программно-установочных комплексов

Это ментальные установки и стратегии, которые боец использует для решения типовых задач. Они требуют постоянной коррекции в зависимости от этапа и соперника.

На учебно-тренировочных сборах: Формирование установок на обучаемость и эксперимент. Психолог создаёт безопасную среду для мысленного и физического опробования новых тактических схем без страха ошибки.

В предсоревновательном периоде: Переход к установкам на реализацию и устойчивость. Отработка чётких планов на схватку, ментальных «якорей» для стабилизации состояния, сценариев поведения в типичных стрессовых ситуациях (проигрыш по ходу, несправедливое судейство).

В переходном периоде: Установки на анализ и перезагрузку. Структурированный разбор прошедшего сезона, выделение ключевых уроков, «заккрытие» прошлых циклов для начала новых.

3. Мониторинг и развитие индивидуально-значимых психомоторных компонентов

Динамика психофизиологических функций (время сложной реакции, координация под утомлением, силовая выносливость) – объективный индикатор состояния спортсмена и эффективности подготовки [31, 35, 46].

Психологический контроль. Регулярная диагностика скорости реакции выбора и реакции на движущийся объект (РДО) для оценки уровня нервно-психического утомления.

Коррекция тренировочного процесса. Данные психомоторного тестирования служат сигналом для тренера о необходимости снизить нагрузку, ввести восстановительные микроциклы или, наоборот, активизировать работу над скоростными качествами.

Целенаправленное развитие. Включение в тренировки специальных психомоторных тренингов (например, упражнения на баланс и реакцию в состоянии контролируемого утомления) для повышения надёжности технических действий в концовке схватки.

Индивидуальная деятельность борца греко-римского стиля высокой квалификации не может выполняться изолированно, в отрыве от видов деятельности людей, принимающих участие в общей подготовке – тренера, других спортсменов и особенно партнеров, медицинского персонала, научных работников и т.п. Она является составной частью совместной деятельности, в ходе которой происходит общение (где для деятельности определяющей является связь «субъект-объект (предмет)», а для общения – «субъект-субъект») между всеми членами спортивной группы.

В контексте психологического сопровождения эта совместная деятельность приобретает особое значение. Системное сопровождение не может ограничиваться работой только с психикой отдельного спортсмена; оно должно быть направлено на оптимизацию всей социально-психологической среды, в которой он развивается. Сопровождение выступает как интегративный процесс, который:

Координирует субъект-субъектные связи: Психолог выступает медиатором и фасилитатором в ключевых взаимодействиях «борец-

тренер», «борец-партнер», «борец-персонал», помогая выстраивать отношения, основанные на доверии, взаимном уважении и общности цели. Это создает безопасную среду, необходимую для раскрытия потенциала (Рисунок 4) [43, 60, 70].

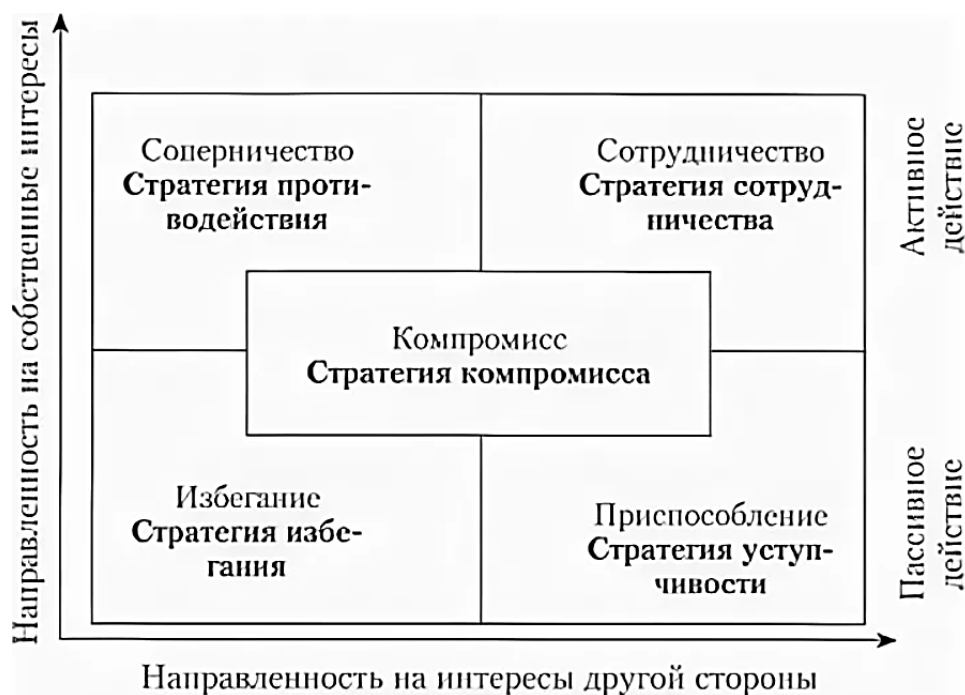


Рисунок 4 – Карта субъект-субъектных связей

Информационный обмен, физическое взаимодействие в спаррингах и совместное решение задач превращаются из просто элементов подготовки в целенаправленно формируемые психолого-педагогические ситуации. Например, работа с партнером становится не только отработкой приема, но и тренировкой доверия, а общение с тренером – инструментом коррекции самооценки.

Психологическое сопровождение берет на себя задачу диагностики и регуляции психологического климата в команде, профилактики конфликтов, формирования коллектива, где личное достижение одного спортсмена не противоречит, а способствует развитию других. Это прямо влияет на эмоциональную устойчивость и мотивацию каждого борца.

Деятельность врача, диетолога, биомеханика, массажиста получает единый психологический контекст. Сопровождение помогает спортсмену осознанно воспринимать их работу не как внешние вмешательства, а как

часть своей собственной системы восстановления и развития, формируя целостное восприятие подготовки.

Следовательно, психологическое сопровождение в греко-римской борьбе – это метадеятельность, которая не заменяет, а связывает и усиливает все остальные виды деятельности в системе подготовки. Оно переводит стихийное взаимодействие в команде в ранг управляемого процесса, где каждое «субъект-субъектное» общение становится вкладом в построение надежной психологической архитектуры, необходимой для достижения высших спортивных результатов [43, 53, 70].

Планирование поединка в греко-римской борьбе – это не просто составление тактического плана, а сложный когнитивный акт построения модели предстоящей соревновательной деятельности. Эта модель представляет собой многофакторный прогноз (В.Ф. Сопов), интегрирующий текущее состояние спортсмена, оперативный анализ соперника и условия среды, и лежит в основе реализации индивидуального стиля борца. Теоретической основой для этого процесса служит модель психологического планирования, которая требует от спортсмена творческого, гибкого и вариативного подхода. Данный процесс имеет ярко выраженную вероятностную природу, что особенно актуально для единоборств

Содержание индивидуальной тактической модели формируется под влиянием нескольких ключевых факторов, которые спортсмен должен проанализировать:

Собственная подготовленность. Оценка текущего уровня технико-тактического, физического и психологического состояния.

Анализ соперника. Детальное изучение сильных и слабых сторон, технико-тактического арсенала, стиля ведения поединка, манеры поведения на ковре.

Индивидуальный стиль деятельности. Учет собственных предпочтений и эффективных схем ведения боя (например, атакующий,

контратакующий, темповик), что является предметом современных исследований [64, 65].

Условия соревнований. Учет всех внешних факторов, включая время проведения турнира, возможные судейские тенденции и специфику регламента. Так, реализация модели в процессе поединка также является психологической задачей (Таблица 3).

Таблица 3 – Психологические аспекты реализации плана схватки

№ раздела	Этап реализации	Психологическая задача	Пример в греко-римской борьбе
1	2	3	4
1	Начало схватки	Уяснение тактических замыслов соперника, проверка гипотез, построенных в модели.	Определение, придерживается ли соперник своей типичной манеры или использует неожиданную тактику.
2	Ход схватки	Применение приемов маскировки собственного плана и решение частных тактических задач.	Имитация утомления для провоцирования атаки соперника, смена темпа и ритма для срыва его замыслов.
3	Корректировка	Гибкое переключение между стратегиями в зависимости от меняющейся ситуации и действий соперника.	Переход от плана «выиграть на оценке» к плану «отыграться» при пропущенном броске, активизация на последних минутах.

С научной точки зрения, составление плана поединка – это акт проектирования собственной будущей деятельности в условиях противоборства. Эффективная модель служит когнитивным каркасом, который повышает предсказуемость ситуации, снижает энтропию (хаотичность) действий и позволяет спортсмену перейти от реактивного поведения к проактивному управлению ходом поединка. Психологическое

сопровождение должно быть направлено на развитие именно этих когнитивных и регуляторных способностей.

В условиях высоких соревновательных требований и неопределенности исхода спортсмен становится уязвим к возникновению комплекса неблагоприятных психических состояний, которые выступают в роли системных сбивающих факторов. Их влияние на предстартовую подготовку, мотивацию и последующую деятельность носит нелинейный и зачастую деструктивный характер.

1. Генезис (происхождение) предсоревновательного волнения. Предстартовое волнение (предстартовая тревога) не является однородным состоянием. С психофизиологической точки зрения оно представляет собой активизацию симпатической нервной системы и стресс-реакции организма на воспринимаемую угрозу (провала, потери статуса, несоответствия ожиданиям).

Когнитивный компонент. Формируется за счет негативных автоматических мыслей и оценок («я не готов», «соперник сильнее», «все ждут только победы»). Это запускает процесс катастрофизации – иррационального преувеличения вероятности и последствий неудачи.

Эмоционально-аффективный компонент. Проявляется как субъективное переживание страха, беспокойства, нервозности или, в гипертрофированной форме, – паники.

Соматический (телесный) компонент. Физиологические корреляты тревоги: мышечное напряжение, тремор, тахикардия, гипервентиляция, изменение терморегуляции (холодные руки), диспепсические явления («медвежья болезнь»).

Научный парадокс предстартового состояния (Рисунок 5) заключается в его неоднозначном влиянии. Согласно закону Йеркса-Додсона, существует оптимальный уровень активации (волнения), при котором эффективность деятельности максимальна [13, 31, 47].

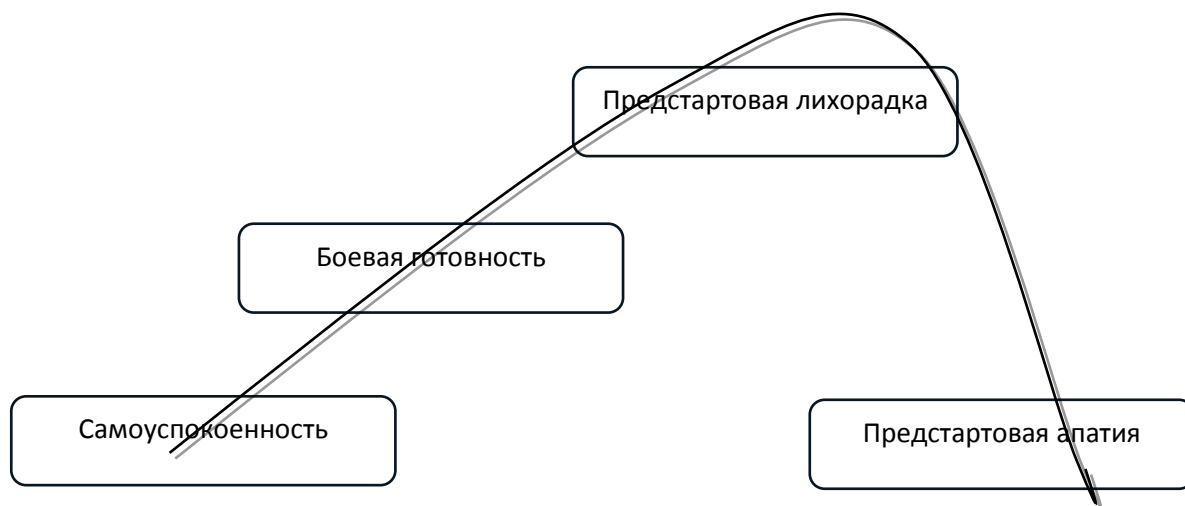


Рисунок 5 – Закон Йеркса-Додсона

Недостаточная активация ведет к апатии и незаинтересованности, а чрезмерная – к дезорганизации поведения и «спазму» когнитивных и моторных функций. Задача спортсмена – найти и удерживать свою индивидуальную зону оптимального боевого возбуждения.

2. Влияние на предстартовую подготовку и оперативное состояние. Неблагоприятные состояния оказывают прямое воздействие на ключевые системы регуляции деятельности:

Система регуляции. Характер влияния чрезмерного волнения / опасения и когнитивная сфера (мышление, внимание).

- «Туннельное» (суженное) внимание: фокусировка на угрозе (например, на силе соперника) при игнорировании тактических возможностей.
- Ухудшение оперативной памяти: забывание отработанных комбинаций, плана поединка.
- Ригидность мышления: неспособность гибко менять тактику, склонность к шаблонным, часто неэффективным действиям.

Психомоторная сфера (двигательный контроль)

- Повышение мышечного тонуса: «закрепощенность», потеря скорости и пластичности движений, преждевременная утомляемость.
- Нарушение тонкой координации: снижение точности выполнения технических элементов.
- Увеличение скрытого времени реакции: запаздывание с началом ответного действия (Рисунок 6) [13, 31, 46].



Рисунок 6 – Влияние на предстартовую подготовку и оперативное состояние

3. Связь с уровнем и качеством мотивации. Волнение и опасение напрямую трансформируют структуру мотивации спортсмена, что описывается в рамках теории мотивации достижения:

Сдвиг от мотива достижения успеха к мотиву избегания неудачи. Вместо доминирующей установки «сделать всё для победы» возникает установка «главное – не опозориться, не допустить разгромного поражения». Такая мотивация порождает оборонительную, пассивно-выжидательную

тактику, подавляет творческую инициативу и склонность к риску, необходимую для решительной атаки.

Конфликт мотивов и его разрешение. Спортсмен может одновременно испытывать противоречивые побуждения: стремление к победе (социальный престиж, самоутверждение) и страх перед поражением (потеря статуса, осуждение). Доминирование страха порождает внутренний конфликт, который психика пытается разрешить либо через мобилизацию (редко при высокой тревоге), либо через психологическую защиту. Наиболее деструктивной формой такой защиты в спорте является сознательная или бессознательная самосанкция – неявный «выбор» проиграть, чтобы снять невыносимое напряжение от ожидания и ответственности за возможную неудачу.

4. Интегральный эффект: порочный круг неуверенности. Эти процессы образуют самоподдерживающуюся негативную систему:

Высокие ожидания/опасения → Рост тревоги и сдвиг мотивации → Ухудшение когнитивных и моторных функций на тренировке/при подготовке → Снижение уверенности в себе → Ещё больший рост ожиданий/опасений перед следующим стартом.

Таким образом, работа с предстартовыми состояниями не сводится к простому «успокоению». Она требует комплексной диагностики (какой компонент тревоги доминирует: когнитивный, эмоциональный или телесный), переструктурирования мотивации (смещение фокуса с результата на качество процесса и исполнения) и обучения навыкам психофизиологической саморегуляции (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, когнитивный рефрейминг) для возвращения состояния в индивидуальную зону оптимального функционирования [31, 68].

Научная трактовка уверенности в себе как системообразующей характеристики личности в спортивной деятельности.

Уверенность в себе (самозффективность) – это не просто черта характера, а системное личностное образование, выполняющее регуляторную функцию. Она выступает как когнитивный фильтр, через который спортсмен

оценивает свои ресурсы, прогнозирует результат и мобилизует усилия. Согласно теории самоэффективности Альберта Бандуры, именно вера в способность справиться с конкретной задачей является ключевым предиктором того, возьмется ли человек за её выполнение, сколько усилий приложит и как долго будет «persevere» перед лицом трудностей [31, 35].

1. Уверенность как мета-регулятор деятельности.

Уверенность влияет не на отдельные компоненты подготовки, а на их интеграцию и реализацию в стрессовой ситуации соревнований. Это влияние происходит по нескольким каналам:

Когнитивный канал. Спортсмен с высокой самоэффективностью склонен интерпретировать сложные ситуации как вызов, а не как угрозу. Он фокусируется на поиске решений («что я могу сделать»), а не на переживании возможной неудачи («что, если я проиграю»). Это напрямую улучшает качество оперативного тактического мышления.

Мотивационный канал. Уверенность определяет уровень притязаний и выбор целей. Спортсмен ставит перед собой амбициозные, но достижимые цели и вкладывает больше усилий в их достижение, демонстрируя стойкость.

Эмоционально-волевой канал. Уверенность служит буфером против деструктивной тревоги. Она снижает физиологические маркеры стресса (например, уровень кортизола) и позволяет сохранять эмоциональную стабильность и волевую концентрацию в решающие моменты.

Выбор поведения. Боец, уверенный в своём техническом арсенале, чаще инициирует атаки, берёт на себя тактическую инициативу и действует проактивно, а не реактивно.

2. Феномен совпадения возможностей и требований – состояние «потока».

Ощущение реалистичности овладения деятельностью, когда возможности спортсмена (skills) перцептивно совпадают с требованиями ситуации (challenges), в позитивной психологии описывается как состояние «потока» (flow) по М. Чиксентмихайи (Рисунок 7).

Это оптимальное психофизиологическое состояние, характеризующееся:

- 1) Полной концентрацией и поглощенностью деятельностью.
- 2) Чувством контроля над ситуацией.
- 3) Искаженным восприятием времени (оно «летит»).
- 4) Автотеличностью (деятельность воспринимается как ценная сама по себе) [13, 31, 35].

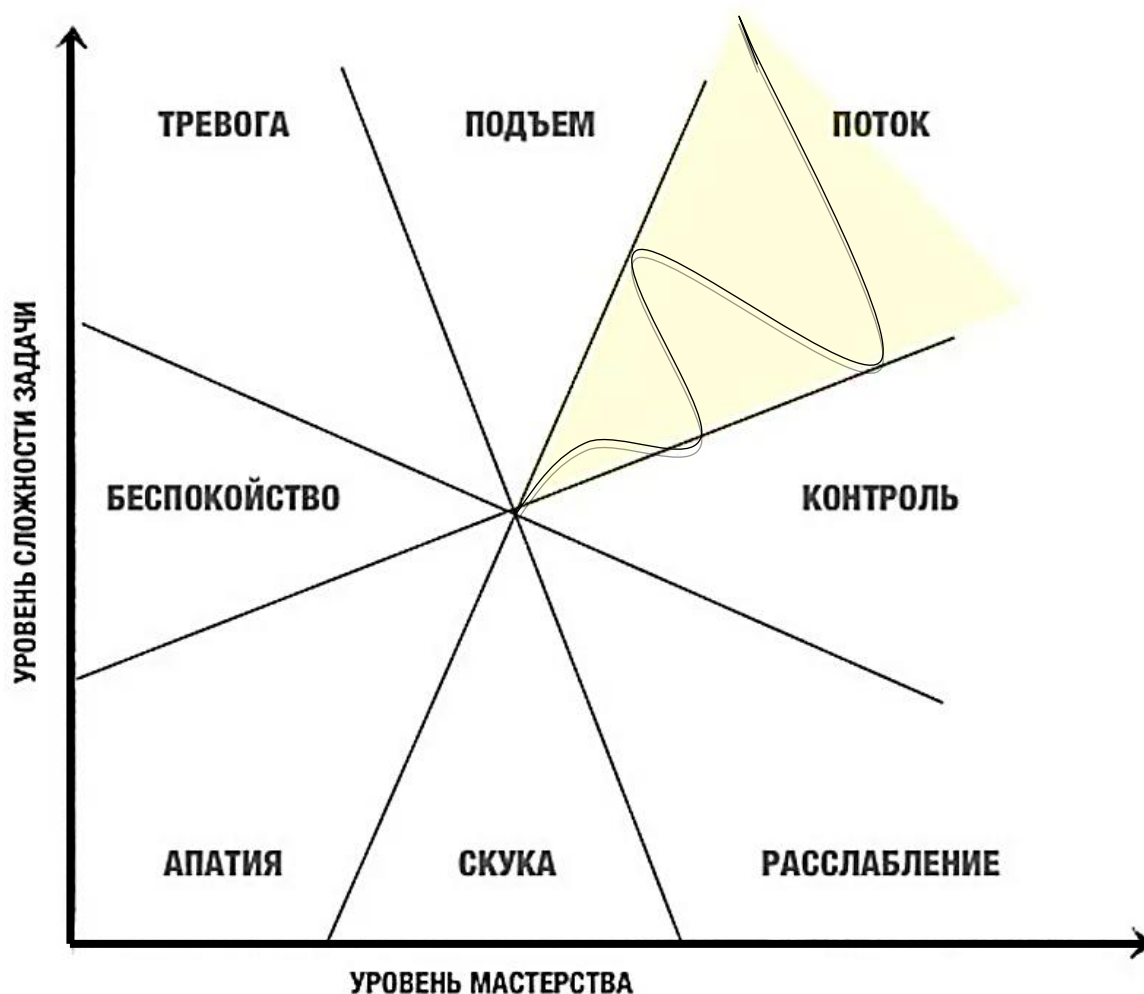


Рисунок 7 – Состояние «потока» по М. Чиксентмихайи

В состоянии потока действия становятся автоматическими, эффективными и практически безошибочными, что и является пиком реализации возможностей. Адекватная, но не завышенная уверенность является необходимым условием для вхождения в это состояние.

3. Дисбаланс в оценке возможностей и его последствия.

Нарушение адекватности самооценки ведёт к системным сбоям в деятельности (Таблица 4).

4. Практический вывод: формирование оптимальной уверенности.

Таким образом, задача психологического сопровождения – не в бездумном «повышении» уверенности, а в формировании адекватной, устойчивой и ситуативно-гибкой самооэффективности. Это достигается через:

Освоение мастерства (Mastery Experiences): Создание ситуации гарантированного успеха в тренировочных заданиях, постепенно повышая их сложность.

Вербальное убеждение (Verbal Persuasion): Корректная, доказательная обратная связь от тренера и психолога, подкрепляющая реальные успехи.

Виртуальный опыт (Vicarious Experiences): Наблюдение и анализ успешных выступлений других спортсменов со схожими характеристиками.

Управление психофизиологическим состоянием: Обучение навыкам саморегуляции, позволяющим снизить соматические симптомы тревоги, которые мозг может ошибочно интерпретировать как признак неуверенности.

Итак, уверенность – это не статичная черта, а динамическая система оценок и ожиданий, которая напрямую программирует эффективность деятельности. В условиях высокой конкуренции, когда физические, технические и тактические параметры соперников выравниваются, именно эта психологическая переменная становится решающим фактором, определяющим, чья модель поведения окажется более адаптивной и результативной в ключевые моменты противоборства [13, 31, 47].

Таблица 4 – Критерии оценивания сформированности

Тип дисбаланса	Психологический механизм	Последствия для соревновательной деятельности
Переоценка возможностей (завышенная уверенность)	Формирование нереалистичных ожиданий и стратегической неготовности к сопротивлению соперника. Игнорирование или недооценка его сильных сторон.	• Тактические просчёты и неадекватный выбор действий (атака без подготовки). • «Когнитивный шок» и резкая потеря уверенности при столкновении с реальным сопротивлением. • Эмоциональный срыв после первой же неудачи.
Недооценка возможностей	Акцентирование на слабостях и угрозах, активация мотива	• Оборонительная, пассивная тактика, упущение моментов

(недостаточная уверенность)	избегания неудачи, а не достижения успеха.	для атаки. • Повышенная тревожность, ведущая к мышечной скованности и ухудшению координации. • Реализация неполного потенциала из-за самоограничений.
-----------------------------	--	---

5. Практический вывод – формирование оптимальной уверенности.

Таким образом, задача психологического сопровождения – не в бездумном «повышении» уверенности, а в формировании адекватной, устойчивой и ситуативно-гибкой самооэффективности. Это достигается через:

1) Освоение мастерства (Mastery Experiences). Создание ситуации гарантированного успеха в тренировочных заданиях, постепенно повышая их сложность.

2) Вербальное убеждение (Verbal Persuasion). Корректная, доказательная обратная связь от тренера и психолога, подкрепляющая реальные успехи.

3) Виртуальный опыт (Vicarious Experiences). Наблюдение и анализ успешных выступлений других спортсменов со схожими характеристиками.

4) Управление психофизиологическим состоянием. Обучение навыкам саморегуляции, позволяющим снизить соматические симптомы тревоги, которые мозг может ошибочно интерпретировать как признак неуверенности.

Уверенность – это не статичная черта, а динамическая система оценок и ожиданий, которая напрямую программирует эффективность деятельности. В условиях высокой конкуренции, когда физические, технические и тактические параметры соперников выравниваются, именно эта психологическая переменная становится решающим фактором, определяющим, чья модель поведения окажется более адаптивной и результативной в ключевые моменты противоборства [13, 31, 47].

1.3 Модель психолого-педагогического сопровождения в спорте

Описание системной структуры и основных компонентов психолого-педагогического сопровождения в спортивной деятельности, в первую очередь, определяется тем, какая модель будет положена в её основу, каковы будут системообразующие компоненты этой модели. Разработка и внедрение модели психолого-педагогического сопровождения (ППС) в спортивной деятельности представляет собой не просто формализацию набора практик, а создание мета-системы для стратегического управления развитием человеческого потенциала в экстремальных условиях соревновательной среды. Эта модель выполняет роль связующего интеллектуального интерфейса между тренерской, учебно-тренировочной и собственно личностной сферами деятельности спортсмена [43, 53, 70].

1. Модель как транслятор между теорией и практикой.

Модель ППС выступает в роли операционализирующего механизма, который переводит абстрактные психолого-педагогические теории и принципы в конкретные, технологичные и воспроизводимые формы работы. Она отвечает на ключевые вопросы практики:

- 1) Что именно делать? (через содержательно-процессуальный компонент).
- 2) С кем и как взаимодействовать? (через субъектный и организационный компоненты).
- 3) Ради какой цели? (через целевой компонент).
- 4) Как оценить, что мы движемся в верном направлении? (через критериально-оценочный компонент).

Это превращает интуитивные догадки и разрозненный опыт в систему доказательного вмешательства, где каждое действие обосновано, спланировано и его эффект может быть измерен [43, 60, 70].

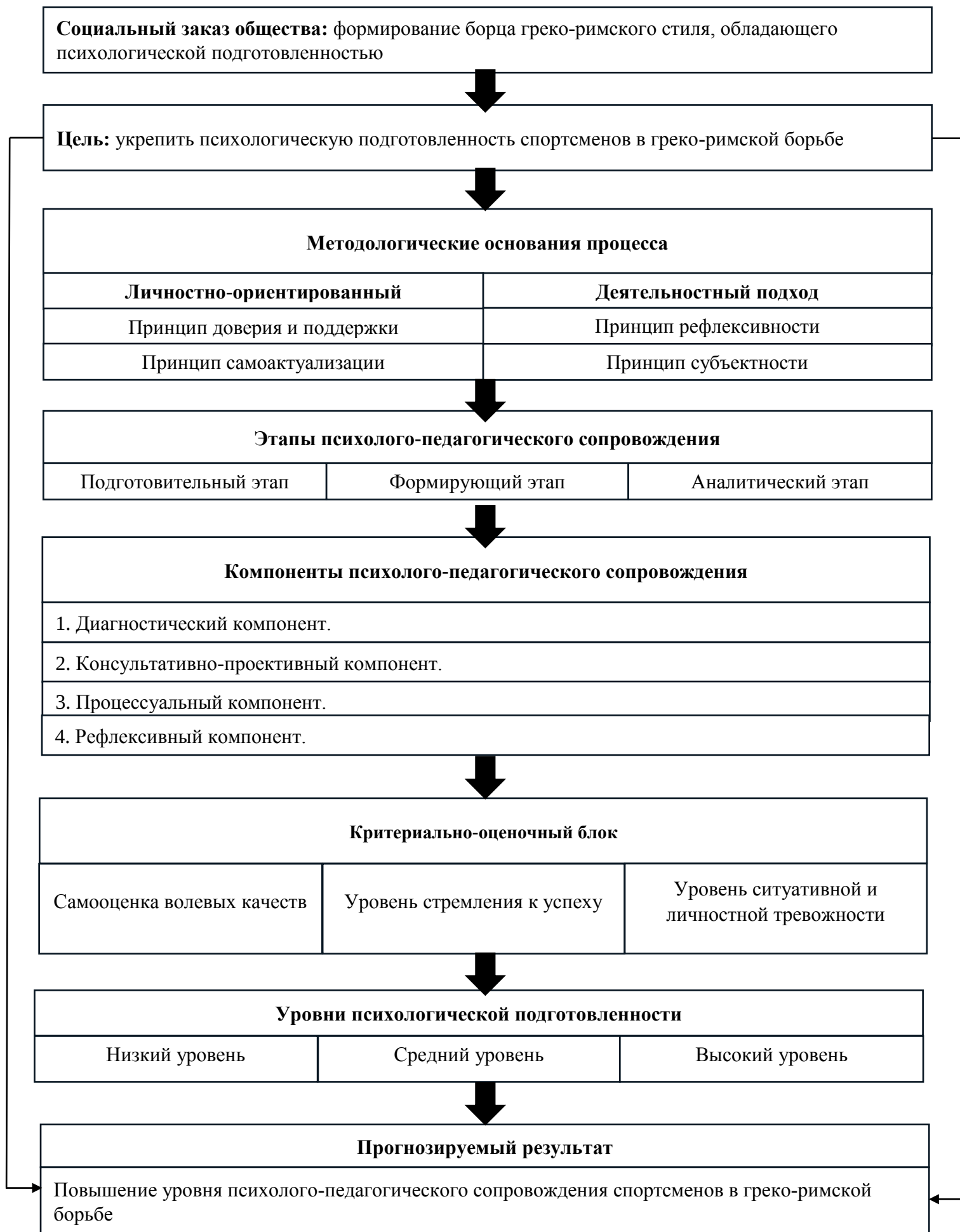


Рисунок 8 – Модель психолого-педагогическое сопровождения

2. Модель как инструмент преодоления неопределенности.

Спорт высших достижений, особенно в единоборствах, – это сфера высочайшей неопределенности. Модель ППС служит когнитивным каркасом, который позволяет:

1. Структурировать хаос. Разложить сложное, многомерное состояние спортсмена (например, предстартовую лихорадку, сочетающую физиологические, эмоциональные и когнитивные симптомы) на управляемые компоненты.

2. Снижать энтропию. Превращать реактивное, импульсивное реагирование на проблемы («борец зажался – надо его успокоить») в проактивное, запланированное воздействие в рамках долгосрочной программы развития устойчивости.

3. Повышать предсказуемость. На основе заложенных в модель закономерностей и данных мониторинга строить вероятностные прогнозы развития «states» спортсмена и вовремя вносить коррективы.

3. Модель как платформа для синергии.

Истинная эффективность модели раскрывается в её способности генерировать синергетический эффект, когда результат совместной работы психолога, тренера, врача и самого спортсмена превышает простую сумму их отдельных усилий. Модель создает для этого необходимые условия.

- 1) Общий концептуальный язык. Все участники процесса начинают оперировать одинаковыми понятиями («самоэффективность», «оптимальное боевое состояние», «когнитивная гибкость»), что устраняет semantic noise и улучшает коммуникацию.

- 2) Согласованность воздействий. Физическая нагрузка, заданная тренером, психофизиологические техники релаксации и рекомендации диетолога перестают противоречить друг другу, а выстраиваются в единую логическую цепочку, ведущую к общей цели.

- 3) Формирование культуры развития. Модель ППС, будучи внедренной в повседневную практику, воспитывает культуру рефлексии, осознанности и

ответственного отношения к психическому ресурсу как у спортсмена, так и у тренерского штаба.

4. Модель как динамический, а не статичный конструкт.

1) Важнейшее свойство жизнеспособной модели – её адаптивность и capacity for evolution. Она не является догмой. Напротив, это «живая» система, которая:

2) Обучается на данных. Постоянный сбор и анализ информации через критериально-оценочный компонент (тесты, наблюдения, обратная связь) позволяет модели самообновляться и подстраиваться под changing conditions спортсмена и внешней среды.

3) Интегрирует новое знание. Открыта для включения новых, доказавших эффективность методик (например, biofeedback, mindfulness) и теоретических подходов.

4) Имеет циклический характер. Работа по модели – это непрерывный цикл «диагностика – планирование – реализация – оценка – коррекция», что делает процесс сопровождения итеративным и постоянно совершенствующимся.

Затрагивая ключевую проблему научной методологии – проблему репрезентации и операционализации сложных систем. Ваше утверждение абсолютно верно: модель действительно является не заменой, а гносеологическим инструментом (инструментом познания), который позволяет исследовать аспекты реальности, недоступные для прямого эмпирического изучения [43, 60, 70].

Философско-методологическое обоснование моделирования.

С философской точки зрения, модель представляет собой идеализированный теоретический конструкт, который выполняет функцию «когнитивного посредника» между исследователем и сложным, многомерным объектом изучения (в нашем случае – процессом психолого-педагогического сопровождения) [60, 70].

Реальная система сопровождения невероятно сложна. Она включает нелинейные взаимодействия между тренером, спортсменом, психологом,

средой и временными циклами. Прямое изучение всей системы во всей её полноте методологически невозможно. Модель производит контролируруемую редукцию, выделяя из этого хаоса ключевые, системообразующие элементы и связи, которые признаны существенными для решения конкретной исследовательской задачи. Именно это позволяет «увидеть лес за деревьями».

В отличие от индукции (от фактов к теории) и дедукции (от теории к фактам), моделирование часто работает по принципу абдукции – выдвижения наиболее правдоподобного объяснения. Мы создаем модель (гипотетическую структуру), а затем проверяем, насколько хорошо её поведение и прогнозы соответствуют наблюдаемым данным. Так, модель ППС – это гипотеза о том, как должна быть устроена эффективная система поддержки спортсмена.

Методологические подходы как основа целостного моделирования.

«Методологические подходы» – это не просто набор методов, а системы философских и общенаучных принципов, которые определяют, что и как мы выделяем в объекте при построении модели [43, 60, 70].

Применительно к моделированию психолого-педагогического сопровождения в спорте ключевую роль играют следующие подходы (Таблица 5).

Таблица 5 – Психолого-педагогического сопровождения в спорте

Методический подход	Специфический вклад в моделирование	Пример применения в модели ППС
Системный подход	Обеспечивает целостность модели, требуя рассматривать сопровождение не как сумму частей, а как новое качество, возникающее из взаимодействия компонентов (спортсмен, тренер, психолог, среда). Заставляет искать нелинейные связи и эмерджентные свойства (те, что появляются у системы в целом).	Модель включает не просто блок «спортсмен» и блок «психолог», а обязательно анализирует тип связи между ними (субъект-субъектные отношения), что является эмерджентным свойством системы.
Деятельностный подход	Обеспечивает объективность через анализ реальной, предметной деятельности. Объектом моделирования становится не психика «вообще», а психика, включенная в конкретную деятельность (тренировочную,	Модель фокусируется на том, как компоненты ППС (например, приёмы саморегуляции) проявляются и трансформируются в процессе и условиях реальной схватки, а не в

	соревновательную).	кабинете психолога.
Личностно-ориентированный (антропологический) подход	Позволяет адекватно отразить динамику и нелинейность процессов. Модель начинает учитывать точки бифуркации (кризисы), аттракторы (устойчивые состояния, к которым система стремится) и возможность качественных скачков в развитии.	Модель позволяет прогнозировать, как небольшое изменение в мотивации (например, после разговора с психологом) может привести к качественному скачку в уверенности и результативности – нелинейный эффект.

Уровни моделирования и их научная продуктивность.

Моделирование в педагогике и психологии спорта осуществляется на разных уровнях, что обеспечивает многоаспектность познания:

Теоретико-концептуальный уровень. Создание идеальных моделей (например, общая схема компонентов ППС). Их продуктивность – в объяснении и структурировании знания.

Прикладной (технологический) уровень. Разработка нормативных моделей (алгоритмов, программ сопровождения). Их продуктивность – в инструментальном обеспечении практики.

Эмпирико-экспериментальный уровень. Создание диагностических и прогностических моделей (например, математическая модель, связывающая уровень тревоги с вероятностью ошибки). Их продуктивность – в верификации гипотез и точном прогнозе.

Модель – выступает как **методологическая линза**, фокусирующая исследовательское внимание на определенных аспектах реальности, задаваемая выбранным подходом (системным, деятельностным и т.д.). Без такой линзы целостное явление психолого-педагогического сопровождения оставалось бы нерасчлененным, интуитивным и не поддающимся ни углубленному изучению, ни эффективному управлению. Моделирование трансформирует сопровождение из искусства в предмет научно обоснованной инженерии человеческого потенциала [49, 70].

Выбор методологических подходов в исследовании педагогических процессов – это не случайный акт, а стратегический выбор, предопределяемый решаемыми задачами. В контексте современного спорта, где психолого-педагогическая составляющая стала системообразующим

фактором, этот выбор становится критически важным для адекватного изучения и проектирования процессов сопровождения. В наше время существенно выросла психолого-педагогическая составляющая в структуре спортивной тренировки. Поэтому одним из важнейших условий улучшения эффективности соревновательного результата спортсмена является организация и проведение психолого-педагогического сопровождения [35, 43].

При подготовке к соревнованиям в борьбе большинство педагогических коллективов настойчиво осваивают теоретические основы и технологию реализации личностно-ориентированного подхода в учебно-воспитательном процессе. Многие руководители и тренеры считают его самой современной методической ориентацией в тренировочной деятельности.

Такая популярность личностно-ориентированного подхода обусловлена рядом объективно существующих обстоятельств.

Во-вторых, психологи и социологи отмечают, что нынешним спортсменам свойственны прагматичность мыслей и действий, раскрепощенность и независимость, а это, в свою очередь, детерминирует применение педагогами новых подходов и методов во взаимодействии с учащимися.

Цель личностно-ориентированной системы образования заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого спортсмена, быстром и эффективном накоплении каждым спортсменом своего собственного общественно-значимого личного опыта [14, 35, 49].

Выделяют следующие компоненты психолого-педагогического сопровождения:

1. Диагностический. Целью диагностического этапа является осознание сути проблемы её носителя и потенциальных возможностей решения, сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации, создание условий для осознания информации самим школьником (включая

возможность адаптации информации). Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем вырабатывается логика проведения диагностического исследования. На этом этапе очень важно установить доверительный контакт со всеми участниками проблемной ситуации, помочь им вербализировать проблему, совместно оценить возможности её решения.

2. Консультативно-проектировочный. На этом этапе специалисты по сопровождению обсуждают со всеми заинтересованными лицами возможные варианты решения проблемы, обсуждают позитивные и негативные стороны разных решений, строят прогнозы эффективности, помогают выбрать различные методы. На этом этапе важнее всего проявить внимание к любым способам решения проблемы, которые называет сам спортсмен, не высказывая оценочных и критических суждений. Стимулирование такого рода активности – одна из важнейших задач правильно организованного процесса педагогического сопровождения. После того как выбор способа решения проблемы состоялся, важно распределить обязанности по его реализации, определить последовательность действий, уточнить сроки исполнения и возможность корректировки планов. В результате разделения функций возникает возможность для самостоятельных действий по решению проблемы как у спортсмена, так и у тренера.

3. Процессуальный. Этот этап обеспечивает достижение желаемого результата. Задача специалиста по сопровождению состоит в оказании помощи по реализации первых пунктов плана как тренеру, так и спортсмену. Необходимо помочь участникам решения проблемы почувствовать «вкус успеха» в выполнении договоренности. Разрешение проблемы часто требует активного вмешательства внешних специалистов – психологов, медицинских работников, родственников и т.д. Здесь очень важно, чтобы спортсмен действовал самостоятельно и основные решения исходили именно от него. Должна сформироваться модель поведения успешного спортсмена, т.е. спортсмена, берущего на себя ответственность за свои поступки и принимающего результат своих действий.

4. Рефлексивный. Период осмысления результатов деятельности службы сопровождения по решению той или иной проблемы. Это заключительный этап психолого-педагогического сопровождения, но он не означает его окончания, а лишь свидетельствует о прохождении определенного этапа профессионального роста и о начале новой работы в направлении спортивного совершенствования [32, 43, 70].

Психолого-педагогическое сопровождение как инновационная форма спортивной деятельности является такой же необходимой частью учебно-тренировочного процесса, как отработка технических действий, особенно на этапе подготовки к спорту высших достижений, где происходит выравнивание спортсменов по уровню технико-тактической подготовленности. А значит, победит тот, кто больше готов психологически [13, 31, 35].

Сущность психологической подготовки (ПП) борца греко-римского стиля заключается в целенаправленном формировании и совершенствовании индивидуальных психологических предпосылок, обеспечивающих надёжность, адаптивность и максимальную реализацию потенциала в экстремальных условиях соревновательного противоборства, характеризующегося длительным тотальным силовым и тактическим противостоянием.

Применяя методику психологического тренинга, у борца развивается способность к осознанному и целенаправленному влиянию на ключевые параметры психической деятельности и психофизиологического состояния: управление эмоционально-волевой сферой в условиях удушающих захватов и утомления, оперативное тактическое мышление под давлением, избирательность внимания в шумовой среде, контроль вегетативных реакций (дыхания, мышечного тонуса) в состояниях предельной мобилизации. В результате формируются не просто «познавательные навыки», а интегративные навыки психической саморегуляции и антиципации, специфичные для условий тесного контакта и борьбы за захват [31, 47, 68].

Содержание психологической подготовки борца греко-римского стиля может быть структурировано в три взаимосвязанных блока:

- 1) Методы саморегуляции психофизиологического состояния.
- 2) Методы формирования оптимального боевого состояния (ОБС).
- 3) Специальная психотехника для схватки.
- 4) Ситуативное управление (Рисунок 9).

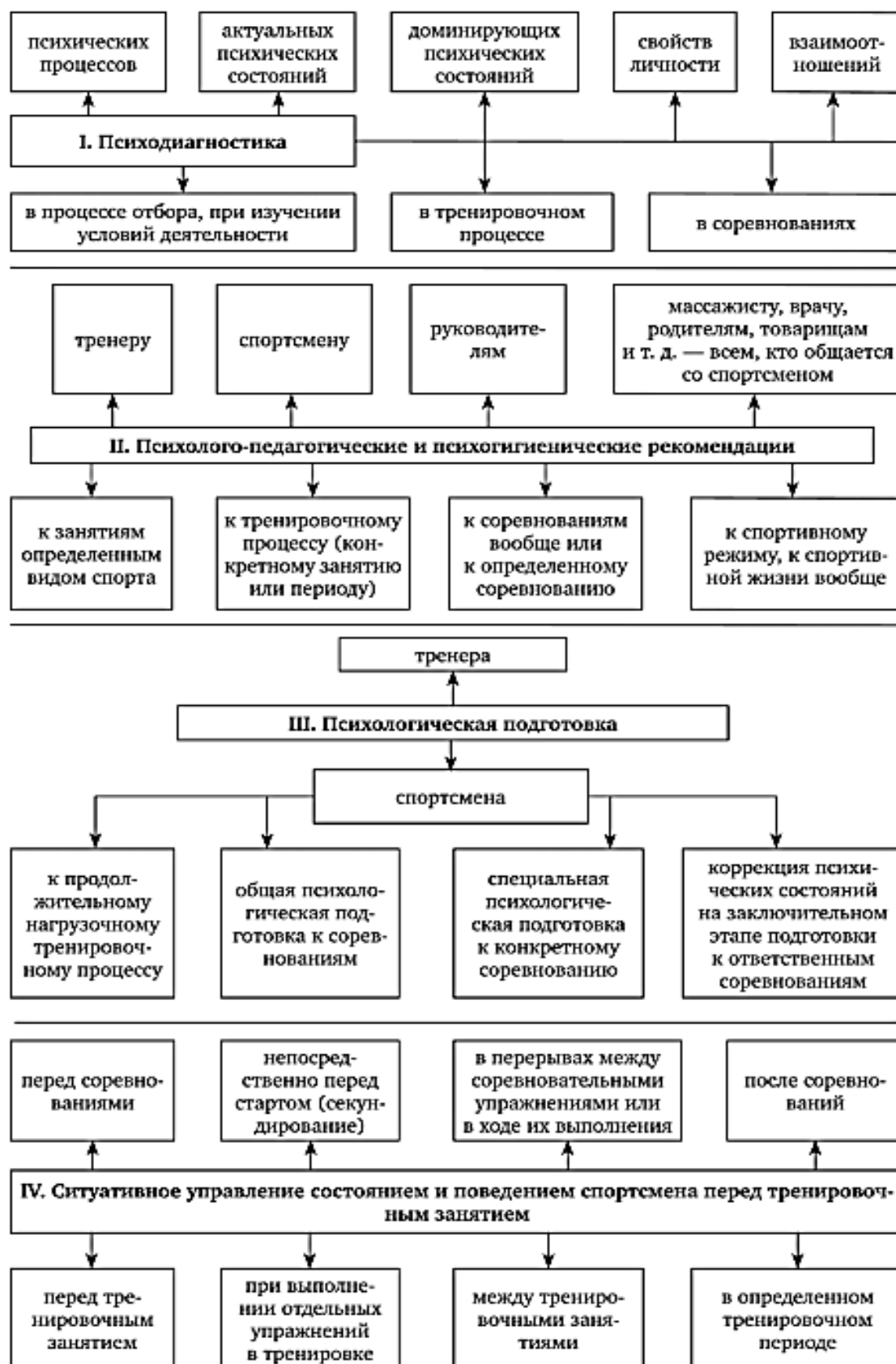


Рисунок 9 – Содержание психологической подготовки борца греко-римского стиля

1. Методы саморегуляции психофизиологического состояния

Ключевое значение в ГРБ имеет способность борца к оперативному самостоятельному управлению процессами в собственном организме в условиях прогрессирующего физического дискомфорта и кислородного долга. Саморегуляция позволяет в контексте схватки и между схватками целенаправленно активизировать или тормозить психические и физиологические процессы, что напрямую повышает качество восстановления, стабильность выполнения технических действий и общую эффективность деятельности.

Психологическое воздействие через саморегуляцию направлено на создание оптимальных внутренних условий для функциональной экономизации и целевой мобилизации. Это системный процесс воздействия человека на себя с помощью вербальных формул, образных представлений и идеомоторной тренировки, целью которого является научно обоснованное развитие регуляторно-управленческих компетенций. Это формирует психические и психовегетативные предпосылки для:

Успешного выполнения работы – сохранения ясности тактического мышления и точности движений в состоянии утомления.

Эффективного перехода к восстановлению – быстрого снижения уровня стрессовой активации между схватками и в период турнира.

Методы саморегуляции представляют собой систему целенаправленных психических воздействий, используемых спортсменом для управления своим психофизиологическим состоянием. Их применение в спорте высших достижений, особенно в греко-римской борьбе, носит не вспомогательный, а системообразующий характер, так как позволяет компенсировать экстремальные нагрузки и оптимизировать готовность к деятельности [31, 35, 68].

1. Аутогенная тренировка (АТ) по И.Г. Шульцу.

Это базовый метод произвольного достижения состояния глубокой релаксации и изменённого состояния сознания через мысленное повторение стандартных формул самовнушения.

Основан на формировании условно-рефлекторной связи между вербальной формулой и физиологическим состоянием. Формулы вызывают ощущения тяжести (расслабление поперечно-полосатой мускулатуры) и тепла (расширение периферических сосудов), что через парасимпатическую нервную систему снижает общий уровень активации.

Используется для психологической компенсации последствий сгонки веса (нормализация сна, аппетита), ускорения восстановления после микротравм, снижения общего фона нервно-психического напряжения в турнирный день.

2. Психомышечная (психофизическая) тренировка.

Это метод осознанного управления мышечным тонусом через концентрацию внимания на ощущениях в теле. Классическим вариантом является прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону, основанная на последовательном напряжении и последующем расслаблении групп мышц.

Использует принцип биологической обратной связи: осознанное напряжение и расслабление мышц через проприоцепцию (ощущения от мышц) дает сигнал в ЦНС о снижении общего уровня тревоги и возбуждения (согласно теории Джеймса-Ланге, эмоция следует за телесной реакцией).

Критически важна для борьбы с повышенным тонусом мышц-антагонистов в захватах, что мешает выполнению технических действий. Позволяет выработать навык избирательной релаксации незадействованных в конкретный момент мышц, повышая силовую выносливость.

3. Идеомоторная тренировка (ментальная репетиция).

Это метод мысленного воспроизведения двигательного действия (техники, комбинации) без реального мышечного выполнения с целью его совершенствования и закрепления.

Основан на том, что при ярком, детализированном мысленном представлении движения в соответствующих отделах мозга возникают импульсы, идентичные тем, что посылаются при реальном выполнении. Это

укрепляет двигательные энграммы (следы памяти) и улучшает нервно-мышечную координацию.

Незаменима для отработки «ощущения» захвата, броска и удержания, мысленного проигрывания тактических комбинаций против разных типов соперников. Позволяет борцу входить в состояние «потока», многократно проигрывая успешный сценарий поединка.

4. Методы «наивной» психорегуляции (естественные, несистематизированные).

Это спонтанно используемые спортсменом приёмы управления своим состоянием, не имеющие строгой теоретической основы, но эмпирически найденные и закреплённые. Они являются прототипом осознанной саморегуляции.

Опираются на индивидуальные условно-рефлекторные связи и механизмы переключения внимания. Их эффективность субъективна и зависит от личной веры спортсмена в их действенность [26, 35, 68].

Часто проявляются в виде индивидуальных предстартовых ритуалов, помогающих сосредоточиться, или специфических способов переживания неудачи/победы в углу ковра. Задача психолога – не бороться с ними, а легитимизировать, структурировать и, при необходимости, оптимизировать, превращая из наивных в осознанные инструменты.

1.4 Условия реализации модели психолого-педагогического сопровождения

В рамках системной организации психологического сопровождения в спортивной деятельности выделяются три основные формальные модели его реализации: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение.

Несмотря на концептуальную полноту и теоретическую привлекательность модели постоянного сопровождения, представляющей собой непрерывный, интегрированный в тренировочный цикл процесс, эмпирический и аналитический опыт свидетельствует о потенциально более высокой эффективности модели этапного сопровождения. Однако

реализация её преимуществ детерминирована соблюдением ряда методологических и организационных условий, трансформирующих данную модель из формальной схемы в функциональную систему.

Условие 1. Специализация и комплексность психологического обеспечения. Работа должна осуществляться не отдельным специалистом-универсалом, а структурированной мультидисциплинарной группой, где каждый член обладает выраженной профессиональной экспертизой в конкретном модуле (психодиагностика, психологический тренинг, кризисная интервенция, психологическое консультирование, психопрофилактика). Такой подход позволяет реализовать принцип комплементарности профессиональных компетенций, обеспечивая глубину и широту охвата запросов, исходящих как от тренерского штаба, так и от спортсменов, и минимизируя когнитивные и методические ограничения, присущие работе единственного специалиста [43, 53, 70].

Условие 2. Синхронизация и синергия внутри группы и с внешними агентами. Необходимым условием является формирование единой методологической платформы и установление оперативных коммуникационных протоколов как внутри психологической группы, так и в её взаимодействии с тренерским штабом. Это создает предпосылки для взаимозаменяемости и синергетического эффекта, исключая риски функциональной зависимости команды от личности конкретного психолога. Подобная зависимость, являясь естественным следствием формирования глубоких доверительных альянсов в модели постоянного сопровождения, может стать системным риском в случае отсутствия специалиста (болезнь, уход).

Условие 3. Стратегическое планирование и ресурсное обеспечение. Эффективность этапного сопровождения невозможна без долгосрочного программно-целевого планирования, синхронизированного с макроциклами подготовки (олимпийский, годичный). Данное условие требует:

1. Четкого адресного планирования работы с конкретными спортсменами и командой в целом.

2. Материально-технического и организационного обеспечения группы (оптимальный график, адекватное финансирование, инструментарий).

3. Четкого распределения зон ответственности и полномочий между специалистами [32, 43, 60].

Именно стратегическое планирование гарантирует принцип преемственности и кумулятивности психолого-педагогических воздействий, когда интервенции на каждом последующем этапе логически вытекают из результатов предыдущих, формируя целостную траекторию развития. Пренебрежение указанными условиями приводит к декларативности модели и нивелированию её потенциальных преимуществ, сводя усилия к набору разрозненных, ситуативных мероприятий.

Модель этапного психологического сопровождения демонстрирует ряд существенных операциональных и организационных преимуществ, которые повышают её практическую целесообразность и адаптивность в условиях современной спортивной системы. К ключевым достоинствам можно отнести:

Мобилизация локальных кадровых и ресурсных возможностей: Модель позволяет интегрировать специалистов, базирующихся в регионах проживания и подготовки спортсменов, минимизируя логистические издержки и используя их знание локального контекста.

Оптимизация ресурсов через кросс-спортивную специализацию: Одна координированная группа специалистов может осуществлять сопровождение нескольких видов спорта, гибко распределяя свой рабочий график в соответствии с несинхронизированными календарями соревнований, что повышает общую эффективность использования человеческого ресурса [32, 43, 60].

Углубление экспертизы и профессиональный рост: Цикличность и чёткая тематическая направленность этапов создают условия для глубокой специализации психолога в конкретных модулях работы (например, предсоревновательная мобилизация, посттравматическая реабилитация,

кризисная интервенция), способствуя росту его профессиональной компетентности [32, 43, 70].

Коллективный интеллект и синергия решений: Работа в групповом формате естественным образом стимулирует применение принципов «мозгового штурма» и коллегиального принятия решений, что расширяет спектр рассматриваемых вариантов и повышает качество вырабатываемых стратегий за счёт мультидисциплинарного взгляда на проблему.

Гибкость кадрового управления и минимизация рисков зависимости: Модель допускает оперативную и методологически безболезненную ротацию специалистов в соответствии с задачами конкретного этапа, что устраняет риски личностной зависимости команды от одного психолога и повышает устойчивость системы в целом.

Обеспечение вертикальной преемственности в спортивной системе: Этапное сопровождение является оптимальным инструментом для создания единой сквозной траектории психологической поддержки при переходе спортсмена из юношеских и региональных команд в состав национальной сборной, обеспечивая методологическую и информационную преемственность [32, 43, 60].

Критериальный выбор модели как акт стратегического управления. Каждая из трёх форм (постоянная, этапная, ситуативная) представляет собой уникальную конфигурацию с присущими ей операционными достоинствами и системными ограничениями. Выбор оптимальной модели является не техническим, а стратегическим решением, детерминированным комплексом переменных:

1. Диагностический фактор. Актуальная необходимость в психокоррекции или развитии на данном отрезке подготовки.

2. Ресурсные ограничения. Количество доступных квалифицированных психологов в регионе, уровень материально-технического и финансового обеспечения.

3. Специфика тренировочного процесса и целеполагания. Особенности вида спорта, структура макроцикла, характер стоящих перед командой и отдельным спортсменом задач.

Избранная модель сопровождения напрямую определяет бюджетные ассигнования, структуру кадрового запроса, иерархию целей и содержание работы специалистов. Следовательно, любая трансформация модели (например, переход от ситуативной к этапной) должна являться результатом комплексного системного анализа, включающего оценку целесообразности, прогноз эффективности и анализ соотношения затрат и потенциальных выгод. Игнорирование данного принципа ведёт к дисфункции системы сопровождения и нерациональному использованию ресурсов.

Организация психологического сопровождения в формате полисубъектной рабочей группы (команды психологов), в отличие от моносубъектной модели (единственный психолог), предлагает ряд структурных и методологических преимуществ, повышающих эффективность и адаптивность системы.

1. Преимущества групповой модели сопровождения.

Субъектная ориентация и минимизация коммуникативных барьеров: Наличие нескольких специалистов создает условия для реализации принципа субъектного выбора со стороны спортсмена. Возможность выбора консультанта на основе критериев эмоционально-личностной совместимости и эмпатического резонанса устраняет один из ключевых барьеров – недоверие, что является необходимым условием для установления рабочего альянса и глубины психологического вмешательства.

Функциональное разделение труда и углубление экспертизы. Групповая модель позволяет осуществить рациональное распределение функциональных ролей в соответствии с компетентностным профилем каждого специалиста (диагност, консультант, тренер-методист, специалист по секундированию). Это не только повышает качество работы на каждом участке, но и способствует углублению специализации и профессиональному росту внутри команды [43, 49, 70].

Коллективный интеллект и междисциплинарный синергизм. Групповая работа институционализирует практику коллегиального анализа и решения проблем. Принцип «мозгового штурма» позволяет интегрировать опыт и методологические находки из различных, порой смежных видов спорта, порождая неочевидные, инновационные решения за счет кросс-контекстного переноса идей (например, адаптация методик концентрации из стрельбы для тренировки помехоустойчивости в единоборствах).

2. Методологические основания и алгоритм психологической подготовки. С методической точки зрения, психологическая подготовка (ПП) интегрирована в общую систему спортивной тренировки, подчиняясь её фундаментальным принципам цикличности, индивидуализации и постепенного повышения нагрузок, что было концептуально оформлено ещё в рамках советской спортивной науки. Её специфика заключается не в отличных законах, а в уникальных формах, средствах, методах и критериях оценки, которые часто носят латентный, опосредованный характер и требуют для своей диагностики специального инструментария (в отличие от очевидных метрических показателей физической или технической подготовки) [31, 35, 46].

Алгоритм деятельности психолога в структуре годичного соревновательного цикла включает семь последовательно-итеративных видов работ, которые распределены между двумя фазами подготовки (Таблица 6).

Таблица 6 – Алгоритм деятельности психолога в структуре годичного соревновательного цикла

Фаза подготовки	Вид деятельности психолога	Содержание и цель
Общая психологическая подготовка (базовый, развивающий этап)	1. Базовая психодиагностика	Комплексная оценка исходного уровня развития профессионально важных качеств (ПВК), психических процессов и состояний. Цель – формирование объективной картины ресурсов и дефицитов.
	2. Программирование подготовки	Разработка индивидуализированной долгосрочной программы психолого-педагогических воздействий на основе диагностических данных.

	3. Мониторинг и оперативная диагностика	Систематический сбор обратной связи о динамике состояния спортсмена для оценки эффективности программы и своевременного выявления отклонений.
	4. Коррекция	Внесение оперативных изменений в программу подготовки или применение дополнительных мероприятий в ответ на данные мониторинга.
Специальная психологическая подготовка (непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них)	5. Настройка (создание ОБС)	Формирование оптимального боевого состояния (ОБС) – специфичной психофизиологической конфигурации, адекватной требованиям конкретного старта.
	6. Секундирование (управление состоянием)	Непосредственное оперативное управление психическим состоянием спортсмена в ходе соревнований (в перерывах, между схватками).
	7. Восстановление	Психологическая работа, направленная на компенсацию негативных последствий соревновательного стресса (физического утомления, психического истощения, эмоциональных реакций на результат).

Данный алгоритм представляет собой замкнутый управленческий цикл (диагностика – планирование – реализация – контроль – коррекция), адаптированный к специфике психологического контура в системе спортивной тренировки. Его реализация в рамках групповой модели сопровождения позволяет максимально полно и гибко использовать профессиональные ресурсы для обеспечения психологической надежности спортсмена [31, 35, 43].

Современная спортивная практика демонстрирует фрагментарное внедрение психологических методик, однако лишь целостная, системно организованная модель сопровождения способна обеспечить синергетический эффект и полную реализацию как потенциала спортсмена, так и актуальных научных разработок. Создание такой модели является приоритетной методологической задачей [60, 70].

Ключевым элементом данной системы выступает индивидуальная программа психолого-педагогических воздействий, разработанная для достижения пика психической готовности к целевым соревнованиям. Эта программа представляет собой не набор разрозненных упражнений, а комплексный управленческий документ, в котором мероприятия сопровождения конкретизируются по форме, содержанию и объёму нагрузки, оптимально распределяются по фазам годичного макроцикла и строго синхронизируются с другими контурами подготовки: тренировочным (физическая, технико-тактическая нагрузка), восстановительным (физиотерапия, медицина) и иными. В соответствии с соревновательным календарём устанавливаются сроки контрольных психодиагностических срезов, выполняющих функцию точек верификации и коррекции траектории. Плановая задача данного этапа – операционализация целей сезона в систему психологических задач и создание индивидуализированной технологии их достижения [35, 68].

Реализация программы предполагает её интеграцию в общий тренировочный процесс (Рисунок 10).



Рисунок 10 – Реализация программы тренировочного процесса

Психолог формулирует конкретные задания, направленные на развитие целевых психических качеств и навыков (например, устойчивости внимания, эмоциональной регуляции), и передаёт их тренеру для инкорпорации в планы занятий. Параллельно могут планироваться индивидуальные консультативные сессии и групповые мероприятия (направленные, к примеру, на оптимизацию групповой динамики). Критическим условием эффективности является обоснованность рекомендаций психолога и его полноправный статус в тренерском штабе, что позволяет добиться внедрения методик в режим дня, осуществлять контроль их выполнения и нести солидарную ответственность за итоговый результат [43, 53, 70].

Выводы по I главе

1. Эволюция и актуальность подхода. Историческое развитие взглядов на подготовку спортсмена – от узкой психологической тренировки к комплексному обеспечению и, наконец, к холистическому психолого-

педагогическому сопровождению – отражает объективную потребность современного спорта высших достижений. Для греко-римской борьбы, где физические кондиции сильнейших атлетов мира сближаются, это сопровождение перестаёт быть вспомогательной услугой и становится стратегическим системообразующим элементом, определяющим надёжность и пиковую реализацию потенциала на всём протяжении карьеры борца.

2. Социально-педагогическая необходимость. Спорт, будучи сложной социальной институцией и специфической профессиональной деятельностью, формирует особую личность спортсмена-борца. Греко-римская борьба как вид не только производит спортивные результаты, но и «производит» определённый психологический тип: личность, способную к длительному волевому усилию, тактическому мышлению в условиях стресса и физического дискомфорта, адаптации к субъективному судейству. Психолого-педагогическое сопровождение является важнейшим инструментом гуманизации этой «производственной» системы, обеспечивающим не только рост мастерства, но и сохранение психологического здоровья, формирование зрелой личности, способной к самореализации за пределами ковра.

3. Система ключевых проблем и направлений работы. Специфика греко-римской борьбы порождает уникальный комплекс взаимосвязанных проблем, требующих адресного психологического решения в рамках сопровождения. Управление предстартовыми состояниями в условиях ожидания субъективного судейства; преодоление «подсознательных барьеров» при работе с незнакомым соперником после долгих тренировок с постоянным партнёром; развитие способности к тактическому мышлению и антиципации в состоянии сильнейшего утомления и кислородного долга; формирование адекватной самооценки и уверенности, устойчивой к провокациям и неудачам.

4. Построение эффективной коммуникации в связке «тренер-борец» в условиях стресса; коррекция мотивационной сферы на разных этапах цикла (от освоения мастерства до борьбы за результат); формирование здорового

социально-психологического климата в команде и группе спарринг-партнёров; работа с кризисами доверия и выгоранием.

5. Сопровождение в греко-римской борьбе представляет собой целенаправленный, системный и непрерывный процесс, интегрированный в тренировочный цикл. Его сущность заключается в создании психолого-педагогических условий для максимального раскрытия и надёжной реализации индивидуального потенциала борца через диагностику, проектирование индивидуальной траектории развития, непосредственную процессуальную работу.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментальной работы стала проверка предположения о влиянии системы организационно-методических условий на эффективность психолого-педагогического сопровождения при подготовке борцов греко-римского стиля к соревнованиям.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи:

1. Исследовать структуру и особенности подготовки борцов греко-римского стиля к соревнованиям.
2. Выявить психолого-педагогические условия, влияющие на психологическую подготовку борцов греко-римского стиля к соревнованиям.
3. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения при подготовке борцов греко-римского стиля к соревнованиям.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методик исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент. Формирующий этап включал разработку программы психолого-педагогического сопровождения борцов греко-римского стиля, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов математической статистики.

Исследование проводилось на базе ГБУДО ОДЮСШ. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие борцы греко-римского стиля.

В исследовании приняли участие юноши, занимающиеся греко-римской борьбой, которые были разделены на две группы по 8 человек: контрольную и экспериментальную. Группы были приблизительно одинаковы по уровню спортивной подготовки. Возраст испытуемых – 11-13 лет.

Контрольная группа тренировалась по обычному графику. В экспериментальную группу были введены методы психологической подготовки, а именно: методы саморегуляции психофизического состояния, методы формирования оптимального боевого состояния и психотехника для схватки.

Цели эксперимента:

1. Разработать модель психолого-педагогического сопровождения спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе.
2. Проверить эффективность данной модели.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа.

На **подготовительном этапе** было выявлено современное состояние исследуемой проблемы психолого-педагогического сопровождения борцов греко-римского стиля при подготовке к соревнованиям на основе анализа научной литературы, проводился отбор психодиагностических методик исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент.

На **формирующем этапе** были сформулированы критерии и показатели соревновательной деятельности спортсменов. Формирующий этап включал разработку модели психолого-педагогического сопровождения борцов греко-римского стиля при подготовке к соревнованиям, проверялась эффективность сопровождения, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента.

Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработку результатов исследования при помощи методов математической статистики.

В качестве педагогического метода была проведена беседа с тренерами и спортсменами для определения готовности к совместной работе, а в качестве психодиагностических **методов использовались:**

- «Самооценка волевых качеств спортсменов» (Н.Е. Стамбулова);
- методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс);
- методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

Проведение констатирующего эксперимента.

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение критериев эффективности психолого-педагогического сопровождения при подготовке к соревнованиям.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью опытно-экспериментальной работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имевшимися до начала опытно-экспериментальной работы, и достигнутыми результатами.

В данной работе критерии определились на основе психодиагностической методики, использованной для констатирующего эксперимента. В качестве критериев психологической подготовки борцов греко-римского стиля были выделены: самооценка волевых качеств, уровень стремления к успеху, уровень ситуативной и личностной тревожности.

1. Определение уровня психологической подготовки борцов греко-римского стиля при подготовке к соревнованиям.

Анализ выраженности критериев позволил выделить уровни психологического состояния борцов: низкий, средний, высокий уровень.

Низкий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств по методике.

Низкий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями:

- самооценка волевых качеств по методике Н.Е. Стамбуловой — от 0 до 19 баллов;
- уровень стремления к успеху по методике Т. Элерса — от 0 до 10 баллов;
- высокий уровень ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера — от 45 баллов.

Средний уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями:

- самооценка волевых качеств по методике Н.Е. Стамбуловой — от 20 до 30 баллов;
- уровень стремления к успеху по методике Т. Элерса — от 11 до 20 баллов;
- умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера — от 31 до 44 баллов.

Высокий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями:

- самооценка волевых качеств по методике Н.Е. Стамбуловой — от 31 до 40 баллов;
- уровень стремления к успеху по методике Т. Элерса — от 21 до 30 баллов;
- низкий уровень ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера — до 30 баллов.

Представим в виде таблицы и диаграммы результаты констатирующего эксперимента.

Таблица 7 – Результаты исследования самооценки волевых качеств

Группа	Кол-во ис- емых	низкий		средний		высокий	
		Кол-во	процент ы	Кол- во	проце нты	Кол- во	проценты
Контрольная группа	8	4	50	3	37,5	1	12,5
Экспериментальная группа	8	5	62,5	2	25	1	12,5

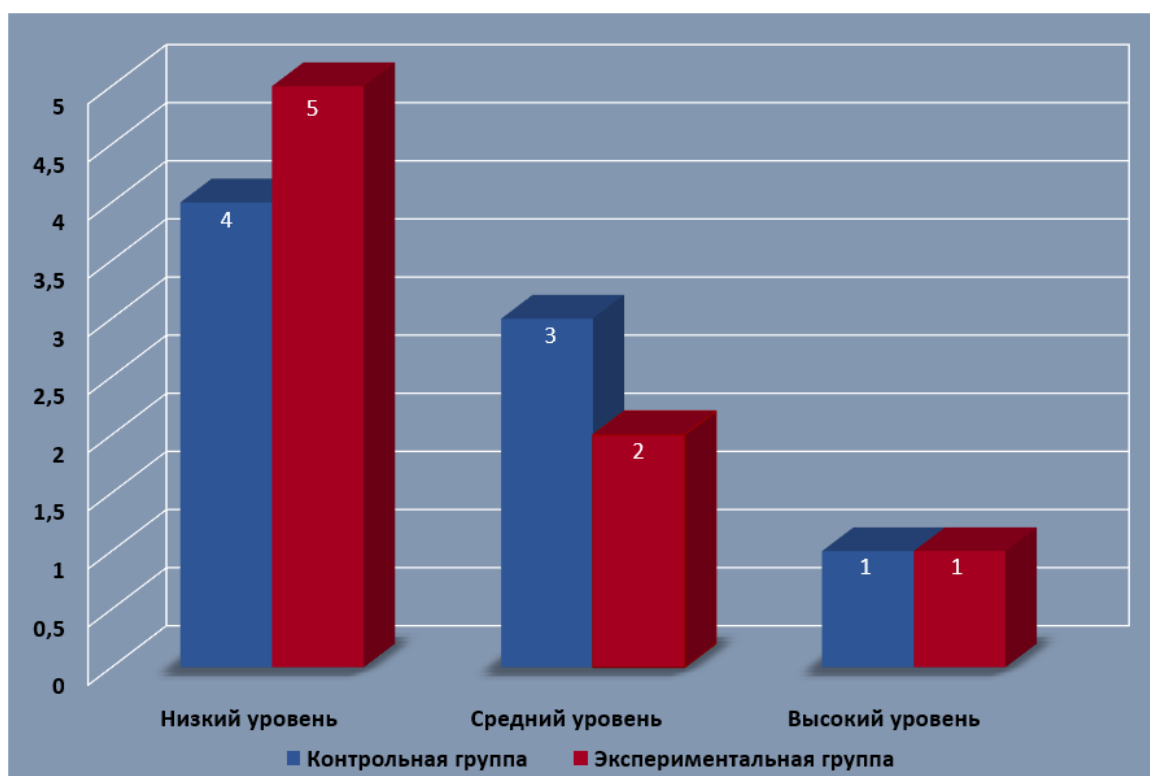


Рисунок 10 – Графические результаты исследования самооценки волевых качеств (первый срез)

2. Анализ результатов исследования самооценки волевых качеств показывает преобладание низкого уровня самооценки волевых качеств в контрольной и экспериментальной группах. Следует отметить, что данный критерий не показывает низкий уровень развития волевых качеств личности в широком смысле как компонента волевой регуляции в целом. Мы исследуем самооценку волевых качеств, т.е. ситуативное проявление силы воли, которое показывает, насколько успешно спортсмен справляется с трудностями. Таким образом, как испытуемые контрольной группы, так и испытуемые экспериментальной группы преимущественно на низком уровне выражают готовность сознательно направлять свое поведение и деятельность в соответствии с изменениями соревновательной ситуации.

Таблица 8 – Результаты исследования мотивации достижения успеха (первый срез)

Группа	Кол-во ис- емых	низкий		средний		высокий	
		Кол-во	процент ы	Кол- во	проце нты	Кол- во	проценты
Контрольная группа	8	5	62,5	2	25	1	12,5
Экспериментальная группа	8	3	37,5	3	37,5	2	25

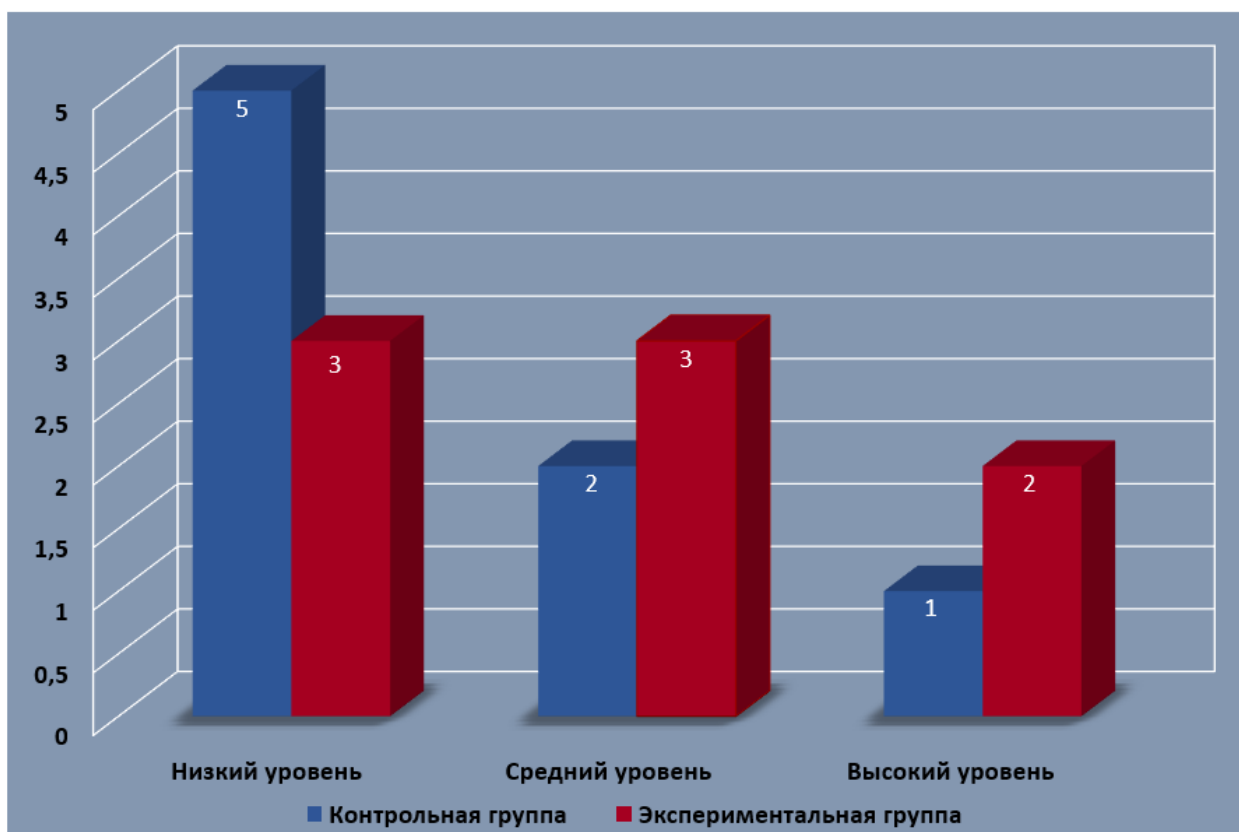


Рисунок 11 – Графические результаты исследования мотивации достижения успеха (первый срез)

Анализ результатов исследования критерия мотивации достижения успеха показывает преобладание в контрольной и экспериментальной группах низкого уровня выраженности критерия. Мотивация достижения тесно связана с уровнем самооценки.

Анализ результатов исследования критерия мотивации достижения успеха показывает преобладание в контрольной и экспериментальной группах низкого уровня выраженности критерия. Мотивация достижения тесно связана с уровнем самооценки волевых качеств, оказывает влияние на процесс принятия решения и выбор способа деятельности. Так, низкий уровень мотивации достижения успеха у испытуемых контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать вывод о наличии у испытуемых страха перед неудачным выступлением на соревнованиях, опасения за себя в глазах тренера и спортивной команды.

Таблица 9 – Результаты исследования уровня тревожности (первый срез)

Группа	Кол-во ис-емых	Ситуативная тревожность						Личностная тревожность					
		низкий		средний		высокий		низкий		средний		высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	1	12,5	2	25	5	62,5	2	25	2	25	4	50
ЭГ	8	2	25	1	12,5	5	62,5	3	37,5	2	25	3	37,5

Анализ результатов исследования уровня личностной и ситуативной тревожности.

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

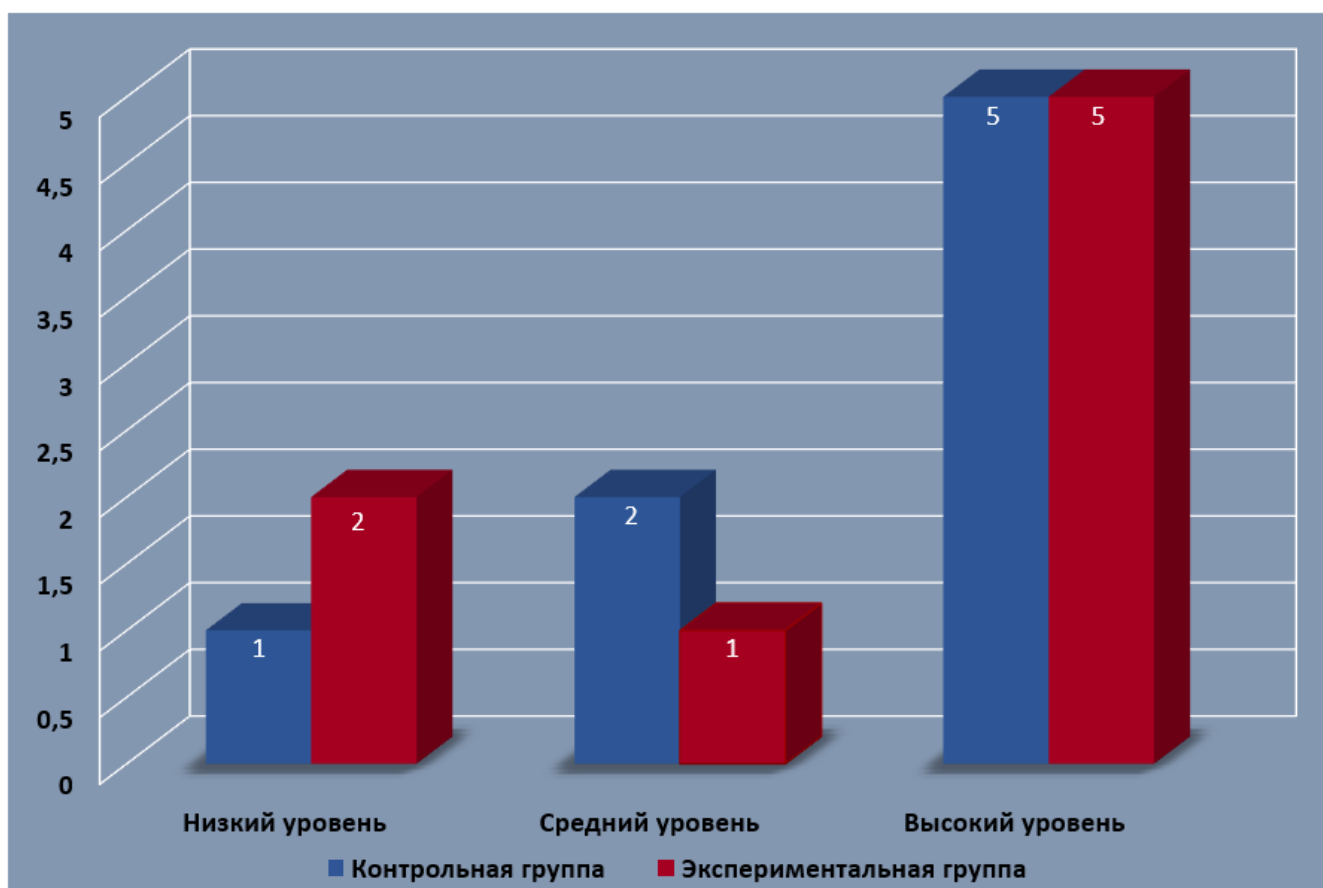


Рисунок 12 – Графические результаты исследования уровня тревожности (первый срез)

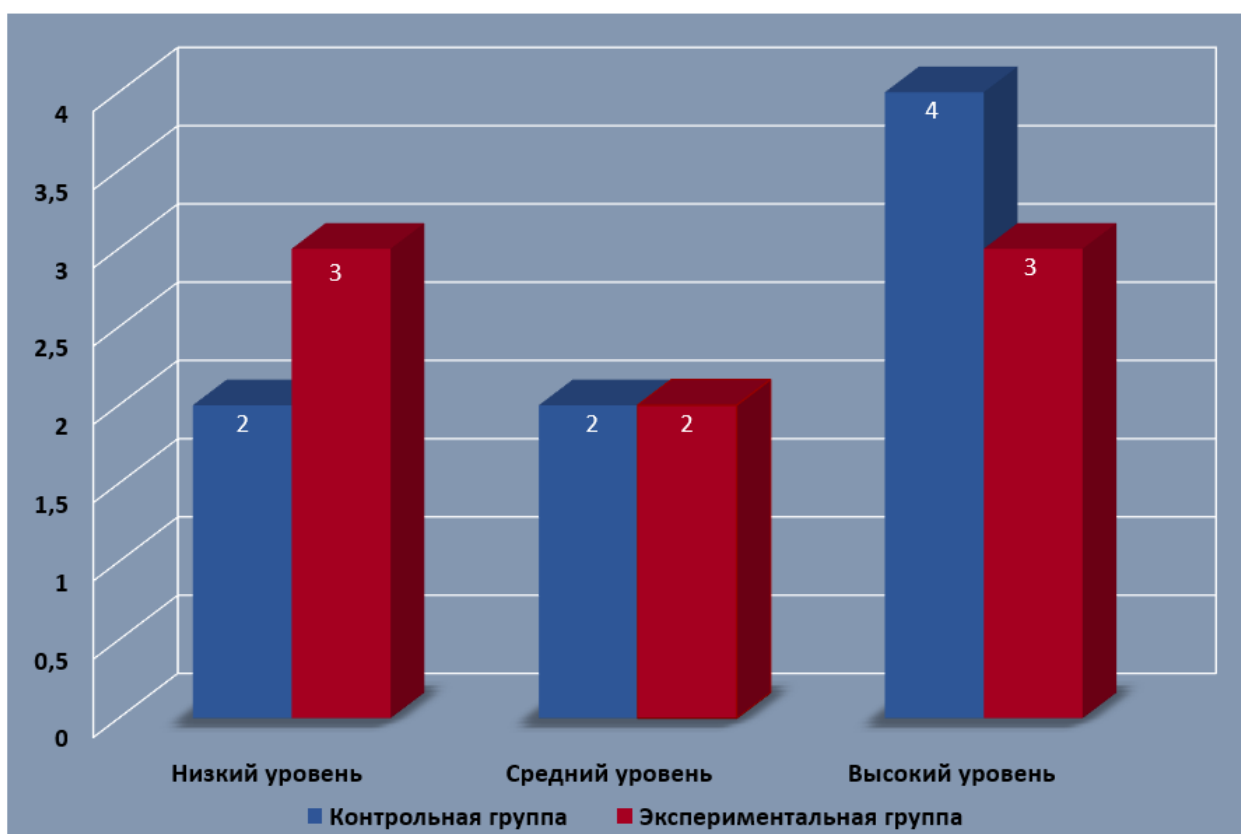


Рисунок 13 – Графические результаты исследования уровня тревожности (первый срез)

Анализ критерия уровня ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых контрольной и экспериментальной групп преобладает высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. Данное состояние связано с восприятием стрессовой ситуации соревнований и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Таблица 10 – Уровень психологической подготовки борцов к соревнованиям (первый срез)

Группа	Кол-во испытуемых	низкий		средний		высокий	
		Кол-во	проценты	Кол-во	проценты	Кол-во	проценты
Контрольная группа	8	6	75	1	12,5	1	12,5
Экспериментальная группа	8	5	62,5	2	25	1	12,5

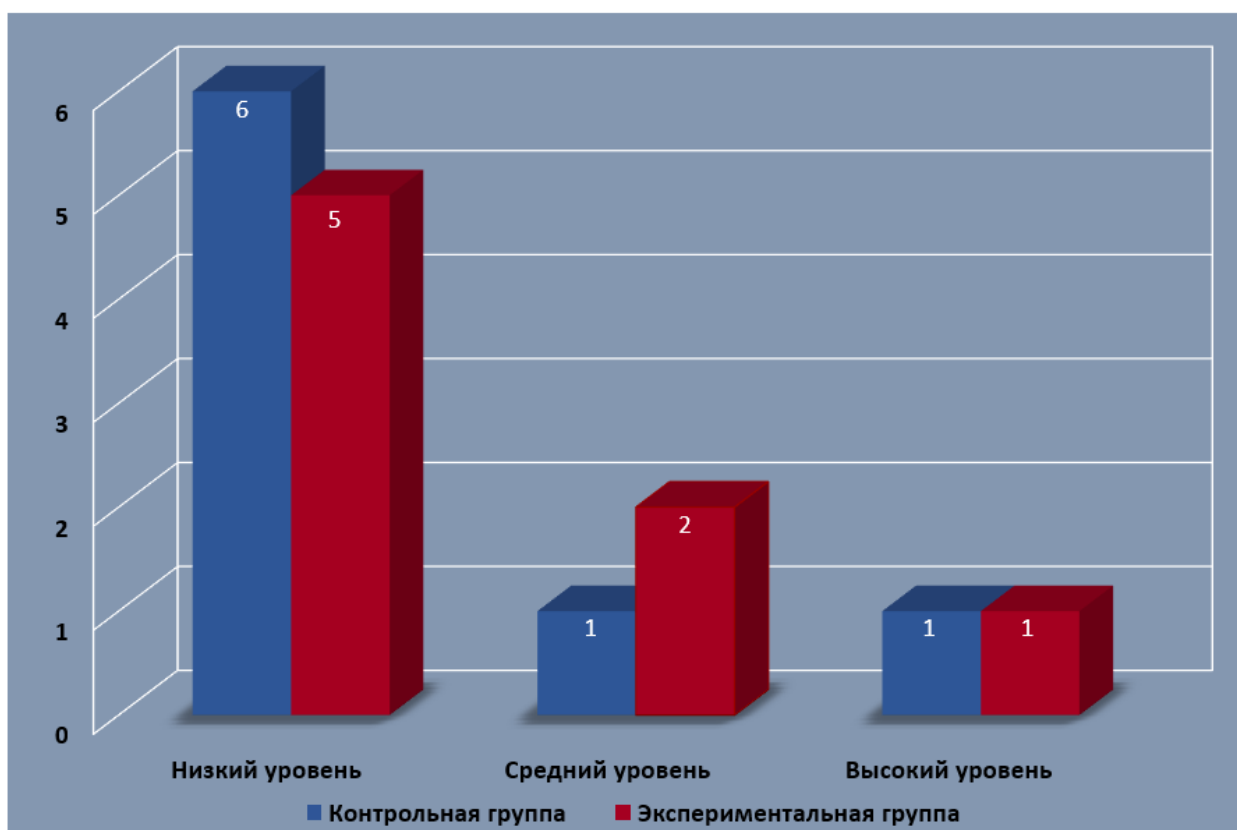


Рисунок 14 – Графические результаты исследования уровня психологической подготовки борцов к соревнованиям (первый срез)

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в контрольной и экспериментальной группах, что обуславливает необходимость внедрения психолого-педагогического сопровождения спортсменов при подготовке к соревнованиям по греко-римской борьбе.

2.2 Реализация модели психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе

Классическая концепция психологической подготовки, на наш взгляд, имеет ряд существенных недостатков, связанных в первую очередь с тем, что в ней слабо учитывается экстремальность соревновательной деятельности спортсменов. Именно этот фактор сводит на нет всю систему психологического тренинга при встрече с реальным источником опасности в схватке.

Мы считаем, что во главу угла при организации психолого-педагогического сопровождения борцов должна ставиться методическая

система экстремальной подготовки к соревнованиям, т.е. такие психолого-педагогические способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности обучающего и обучающихся, которые оптимально будут решать задачу экстремального обучения с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта. Остальные компоненты психологического тренинга, такие как саморегуляция, вхождение в оптимальное боевое состояние, должны опираться на специфику спортивной деятельности борца, сопряженной с экстремальностью соревновательной деятельности.

Организационно-методическая система (от греч. *methodos* – путь к чему-либо) психолого-педагогического сопровождения представляет собой взаимосвязанное и адекватное ее задачам единство методов, приемов, педагогических технологий, обеспечивающих при правильном применении формирование необходимых спортсменам компонентов экстремальной подготовленности и способностей в соревновательной деятельности [61].

Модель психолого-педагогического сопровождения – это методы упорядоченной взаимосвязанной деятельности обучающего и обучающихся, направленные на решение задачи экстремального обучения с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта.

В рамках реализации модели используются следующие методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, инструктаж.

Наглядные методы: иллюстрация, демонстрация, показ, моделирование обстановки.

Методы учебных действий: упражнение, посковая работа, обучающее наблюдение, вербализация (озвучивание мыслительного плана и техники выполнения действий, признаков наблюдаемых факторов и явлений и др.); заучивание алгоритма действий (инструкций); моделирование действий; идеомоторные действия (мысленное выполнение движений и действий); дублирование действий опытных специалистов, участие в решении соревновательных задач (научение); тренинг (многократное повторение одних и тех же действий для достижения совершенства их выполнения);

разбор действий, коррекция действий, методы обеспечения безопасности при отработке действий.

Методы учебного моделирования соревновательных условий: словесно-образное моделирование (словесное описание обстановки с образным представлением его обучаемыми); тактическое моделирование, имитация (создание соревновательных условий применением специальных средств и приемов); психологическое моделирование соревновательных трудностей (вызов у обучаемых особенностей мыслительных, эмоциональных и волевых процессов, характерных для соревновательных ситуаций); моделирование противоборства, проигрывание ситуаций, моделирование нагрузок и напряжений (моральных, психологических, физических) и др.

Методы самостоятельной подготовки: проработка учебной литературы, выполнение заданий обучающего, заучивание, повторение, самостоятельный тренинг (упражнения); самонаблюдение, самоанализ, самооценка, самообучение и др.

Методы мотивации соревновательной самоподготовки: разъяснение личной и жизненной значимости необходимости соревновательной подготовки, формирование установок.

Методы мотивации соревновательной самоподготовки: разъяснение личной и жизненной значимости необходимости соревновательной подготовки, формирование установок на высокий результат подготовки; убеждение в личных возможностях, развитие жизненного (профессионального, спортивного и пр.) честолюбия, постановка в пример людей, достигших жизненных высот и успешно преодолевших большие трудности, активизация командного духа и чести учебной группы; пример увлеченного отношения к занятиям преподавателя (руководителя занятий, тренера).

При использовании всех методов применяются воспитывающие и развивающие приемы:

Воспитывающие приемы: доказательства, словесные убеждения, внушения, эмоциональные воздействия, требования, контроль, оценка, одобрение, осуждение, критика, убеждение на личном опыте; мотивирование, побуждение к самооценке и самоанализу, сравнения, коллективная работа, соревновательные отношения, организация оказания товарищеской помощи отстающим, побуждение к взаимной поддержке и выручке; проявление справедливости, доброжелательности, внимания, сочувствия, индивидуальной помощи, личной примерности обучающего; дифференцированный и индивидуальный подходы, имитация неудачи при первой попытке решения трудной задачи, авансирование доверия, оценка моральных аспектов соревновательных ситуаций, задания на самоподготовку с проверкой качества их выполнения.

Развивающие приемы: предоставление самостоятельности, побуждение к творческому поиску решения учебной задачи, создание повышенных трудностей, выполнение учебных действий в условиях спарринговой деятельности; обучение самоуправлению, контролю и регулированию напряженности; проведение диспутов и обсуждений, всестороннее обоснование своего мнения обучаемыми, совместный поиск правильного вывода, оценки, решения и разбор жизненных экстремальных ситуаций; намеренное саморазвитие экстремально-значимых качеств и привычек и т.д. [44].

Методы мотивации соревновательной самоподготовки: разъяснение личной и жизненной значимости необходимости соревновательной подготовки, формирование установок на высокий результат подготовки; убеждение в личных возможностях, развитие жизненного (профессионального, спортивного и пр.) честолюбия, постановка в пример людей, достигших жизненных высот и успешно преодолевших большие трудности, активизация командного духа и чести учебной группы; пример увлеченного отношения к занятиям преподавателя (руководителя занятий, тренера).

При использовании всех методов применяются воспитывающие и развивающие приемы:

Воспитывающие приемы: доказательства, словесные убеждения, внушения, эмоциональные воздействия, требования, контроль, оценка, одобрение, осуждение, критика, убеждение на личном опыте; мотивирование, побуждение к самооценке и самоанализу, сравнения, коллективная работа, соревновательные отношения, организация оказания товарищеской помощи отстающим, побуждение к взаимной поддержке и выручке; проявление справедливости, доброжелательности, внимания, сочувствия, индивидуальной помощи, личной примерности обучающего; дифференцированный и индивидуальный подходы, имитация неудачи при первой попытке решения трудной задачи, авансирование доверия, оценка моральных аспектов соревновательных ситуаций, задания на самоподготовку с проверкой качества их выполнения.

Развивающие приемы: предоставление самостоятельности, побуждение к творческому поиску решения учебной задачи, создание повышенных трудностей, выполнение учебных действий в условиях спарринговой деятельности; обучение самоуправлению, контролю и регулированию напряженности; проведение диспутов и обсуждений, всестороннее обоснование своего мнения обучаемыми, совместный поиск правильного вывода, оценки, решения и разбор жизненных экстремальных ситуаций; намеренное саморазвитие экстремально-значимых качеств и привычек и т.д. [44].

Соревновательная подготовка изначально должна строиться так, чтобы обеспечить знакомство обучающихся с соревновательными ситуациями и факторами, причем именно с теми, которые могут иметь место в жизни и деятельности обучающихся данной учебной группы. Без предварительного ознакомления не обойтись, но одного его мало. Нужно, чтобы обучающиеся увидели, услышали, осознали, прочувствовали, пережили данные соревновательные ситуации и факторы на себе.

Достигается это:

- ознакомлением с фотографиями с мест различных соревнований;
- просмотром документальных кино- и видеофильмов;
- проведением практических занятий, соответствующих реальным соревновательным условиям;
- организацией товарищеских встреч с борцами греко-римского стиля других школ;
- наблюдением борцов за соревнованиями с совместными комментариями тренера по ходу схваток (тренер делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований).

Моделирование соревновательных ситуаций играет важнейшую роль в эффективности соревновательной подготовки борцов. Смоделировать их – значит воспроизвести на занятиях максимально правдоподобно то, что произойдет, когда соревновательная ситуация возникнет практически. Главное в моделировании спарринговых ситуаций – не объективный характер, а психологический [61].

Существует два основных и взаимосвязанных пути моделирования соревновательных условий на занятиях:

Первый путь – приближение внешних условий занятий к реальным, т.е. воспроизводство внешней картины соревновательных ситуаций. Это позволяет обучающимся при нахождении на занятиях ощущать себя участниками реальных событий. Внешняя картина учебной обстановки, похожая на реальную, создается выбором условий места, времени.

Второй путь – приближение внутренних условий занятий к реальным, т.е. воспроизводство на занятиях психологических процессов и состояний у спортсменов, максимально приближенных к тем, которые могут быть у них в соревновательных ситуациях (воспроизводство «души» соревновательных ситуаций). Необходимо стимулирование, актуализация соответствующих побуждений, мыслей, переживаний, волевых и физических напряжений, решений, моральных норм поведения и др.

Конечно, создание внешних условий способствует этому, но не решает задачу психологического моделирования полностью. Необходимо целенаправленное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных, познавательных, эмоциональных, волевых, психофизиологических (психогигиена спорта).

Моделирование соревновательных ситуаций, факторов и трудностей во время подготовки дает чрезвычайно важные результаты:

1. Снижается интенсивность отрицательного типа переживаний спортсменов (нередко даже эмоциональная реакция на неблагоприятные обстоятельства сменяется на положительную), повышается психоэмоциональная устойчивость.

2. Достигается оптимальный уровень и вид психологического состояния, которое не только не мешает, но, напротив, способствует эффективным действиям.

3. Развиваются важные для успеха спортивные качества.

4. Формируются необходимые спортсменам личностные установки: уверенность в себе, повышенная вера в успех, готовность и решимость активно действовать при возникновении спарринговых ситуаций.

Смелые и уверенные действия в трудных спарринговых испытаниях не могут появиться только благодаря призывам и пожеланиям, как бы ни были возвышенны слова и намерения тренера. Нужна практическая умелость и натренированность в преодолении трудностей на пути к цели.

Для предотвращения состояния тревожности у борцов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- согласование уровня притязаний спортсмена с его возможностями;
- обеспечение эмоциональной поддержки.

Фрустрация. Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, но если достичь его не удается, то для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- согласование уровня притязаний спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторной неудовлетворенности спортсмена при разучивании сложных технико-тактических действий, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония. Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации тренировочных занятий самостоятельно, без установления поэтапных целей, разбиение тренировочного процесса на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях через варьирование нагрузок.

Психическое пресыщение. Состояние пресыщения может возникнуть вслед за монотонией и развиваться самостоятельно. Основным путем предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс с использованием различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятниковой. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх. В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в учебно-тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (психологической) перед разучиванием сложных новых технических действий;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед встречей с сильным соперником.

Стресс. Для предотвращения возникновения у борцов стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- согласование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у занимающихся устойчивости к стрессу.

После того как в группах все тесты были проведены и получены исходные результаты, мы начали работать с экспериментальной группой. Мы добавили в их тренировки аутогенную тренировку, психогигиеническую тренировку, психорегулирующую тренировку, идеомоторную тренировку, методы психической саморегуляции.

Методы проводились ежедневно, на каждом тренировочном занятии. Они проводились как индивидуально со спортсменом, так и полностью со всей группой.

На начальном этапе мы использовали **аутогенную тренировку**. Аутогенная тренировка – это один из методов психотерапии, метод

самовнушения. Известно, что аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей.

На низшей ступени мы ориентировались на снятие у спортсменов **психического напряжения**, страха. Здесь нами использовались внушение, *самовнушение*. Для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности в экспериментальной группе использовались такие формулы самовнушения: «Я спокоен», «Мне ничто не угрожает», «Я контролирую себя».

На высшей ступени мы ориентировались на переход психологического состояния спортсмена в состояние надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств.

Приемами, которые нами использовались, были: самовнушение, внушение, формирование соответствующих образных представлений и сопровождающих их словесных формулировок. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Также мы использовали анализ способов реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое реагирование, при котором реагирование у спортсмена осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка была направлена во внешнюю сферу.

Для укрепления волевой активности применялся метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы были краткими и в утвердительной форме: «Намерение твердое», «Целеустремленно выполняю». Для быстрого восстановления сил спортсменов использовалось погружение в релаксацию на 5–15 минут с самовнушением бодрствования.

После того как спортсменами была освоена аутогенная тренировка, мы перешли к **психорегулирующей тренировке**. Представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированный к тренировочному процессу, то есть самовнушение при выполнении упражнений. Например, когда спортсмены выполняли специфические упражнения на технику приемов, им давалась

установка внушать себе: «Мне легко выполнять упражнение», при тренировке скоростных способностей давалась установка: «Я быстрый».

Помимо аутогенной и психорегулирующей тренировки, мы использовали **психогигиеническую тренировку**. Психогигиеническая тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ней мы использовали дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. Психогигиеническую тренировку мы использовали в комплексе с идеомоторной тренировкой.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При ее использовании спортсменами соблюдался следующий принцип построения движений:

Во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный.

Во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали функционировать соответствующие мышечные группы.

В-третьих, попытаться (пусть едва заметно) запрограммировать словесное оформление хотя бы для наиболее главных (опорных) элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

При использовании метода идеомоторной тренировки на первом этапе нами было предложено спортсменам: подробный рассказ о технике ведения схватки, просмотр видеофильмов, наглядные пособия, живой пример высококвалифицированного спортсмена (борца).

На втором этапе спортсмены должны были представить мысленно схватку, сохраняя как можно четче технику и тактику, прочувствовать те мышцы, которые работают в схватке.

На третьем этапе нами было предложено словесное оформление техники ведения схватки.

После того как три этапа идеомоторной тренировки были освоены спортсменами, мы перешли к четвертому, заключительному этапу – применению полученных знаний на практике. Спортсмены должны были перенести мысленный образ на практику как можно точнее и техничнее.

Стоит также отметить такой немаловажный фактор, как работа тренера со спортсменами, а именно со спортсменами экспериментальной группы. Им уделялось больше внимания, проводились различные беседы, которые побуждали в них желание быть быстрее, сильнее, лучше других. Также проводились беседы о том, для чего им нужно заниматься спортом, что это престижно и современно в наше время, как это влияет на их здоровье и фигуру.

Также привлекались к воспитанию родители, с ними проводились беседы об их детях и спорте, так как часто именно родитель может влиять на ребенка.

В процессе тренировок мы применяли следующие формулы поведения тренера:

- тренер не всегда прав;
- агрессивный путь добывания уважения – ошибочен. Нужно уметь подстроиться к партнеру. Спортсмен ждет репрессий, а тренер поступает иначе. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена – это проигрышный путь;
- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- если в группе неблагоприятная атмосфера, нужно обязательно прояснить отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;

- избегайте насильственного обращения в собственную веру;
- «ты прав, и я права» – это нормально;
- старайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Структуру педагогического общения тренера со спортсменом мы подразделили на три стадии:

1. Первая – коммуникативная – передача информации.
2. Вторая – установление сотрудничества между спортсменами. Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью.
3. Тренер должен обладать социальным талантом, чтобы воспитать ученика. На занятиях тренеру нельзя сконцентрированно предъявлять претензии спортсменам, нужно оценивать их деятельность, а не личностные качества.

С точки зрения гуманистической психологии, педагогическое общение рассматривается как система взаимно активных отношений между тренером и спортсменом.

Перед нами стояли сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами. Здесь мы стремились, прежде всего:

- к самосовершенствованию и развитию спортсменов не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- к распространению деятельности спортсменов на время после тренировок;
- к постоянному укреплению деловых отношений в команде.

Что касается отношений в команде, то здесь мы стремились поставить общую цель, раскрыть команде эту цель так, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково, создать условия для совместной деятельности тренирующихся. Старались, чтобы спортсмены на тренировках, выполняя совместную работу, сотрудничали, а не соперничали друг с другом.

Взаимоотношения между тренером и спортсменом мы стремились выстроить к идеалу. После кропотливой и долгой экспериментальной работы

были повторно проведены тесты на физическую и психологическую подготовку спортсменов. Полученные результаты были зафиксированы и подсчитаны. Их расчет и итоговые результаты мы рассмотрим в следующей главе.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап эксперимента показал преобладание низкого уровня психологической подготовки борцов греко-римского стиля при подготовке к соревнованиям. Основными задачами этого этапа являлись следующие:

- исследование психолого-педагогического сопровождения;
- выявление исходного уровня психологической подготовки.

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, психологическая диагностика.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи:

- проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения борцов при подготовке к соревнованиям;
- определить методы, средства и организационные формы организации тренировочного процесса, позволяющие наиболее успешно решать поставленные задачи.

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление результатов исследования.

Основные методы исследования на данном этапе опытно-экспериментальной работы: наблюдение, анализ результатов педагогического эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены три контрольных среза с целью определения уровня психологической подготовленности борцов к соревнованиям.

Первый срез был проведен с целью определения уровня психологической подготовки борцов на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Результаты первого среза отражены в таблицах и диаграммах в первом параграфе второй главы исследования.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлено преобладание низкого уровня психологической подготовки борцов греко-римского стиля при подготовке к соревнованиям.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня психологической подготовки борцов объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных психологических критериев.

Результаты второго среза представлены в таблице 11 и рис. 15-16.

Таблица 11 – Уровень психологической подготовки борцов греко-римского стиля (второй срез)

Группа	Кол-во ис- емых	низкий		средний		высокий	
		Кол-во	%	Кол- во	%	Кол- во	%
Контрольная группа	8	3	37,5	4	50	1	12,5
Экспериментальная группа	8	2	25	4	50	2	25

Второй срез по выявлению уровня психологической подготовки борцов проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

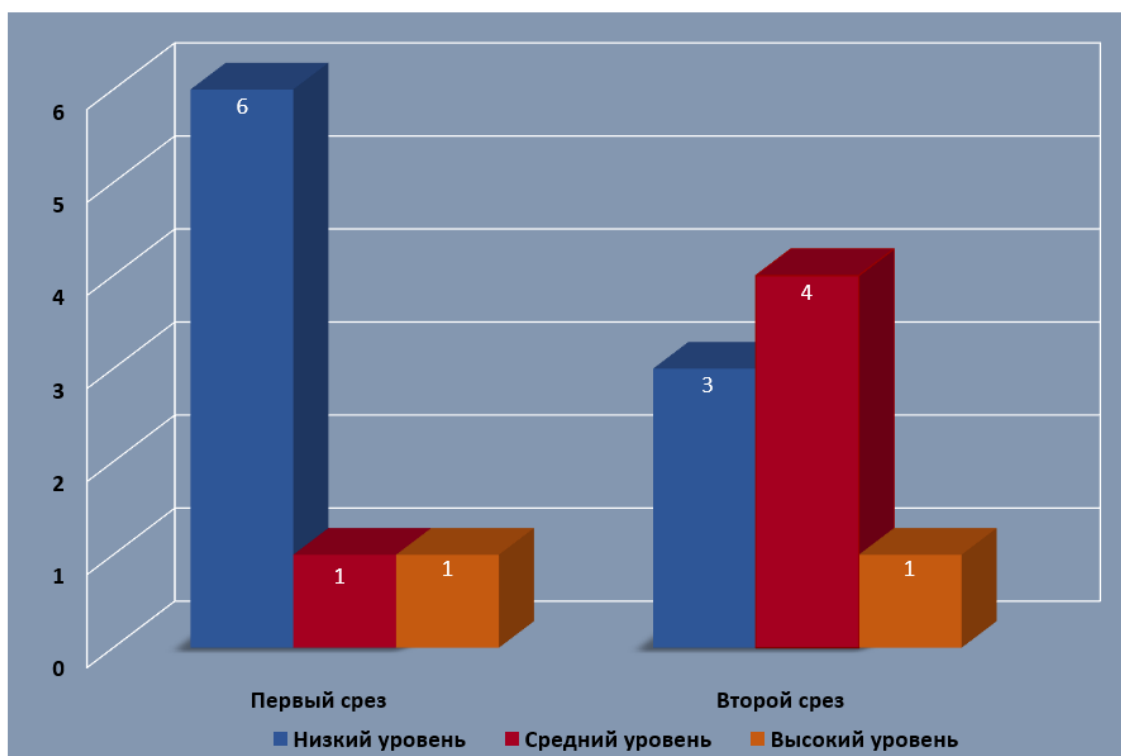


Рисунок 15 – Уровень психологической подготовки борцов греко-римского стиля (второй срез)

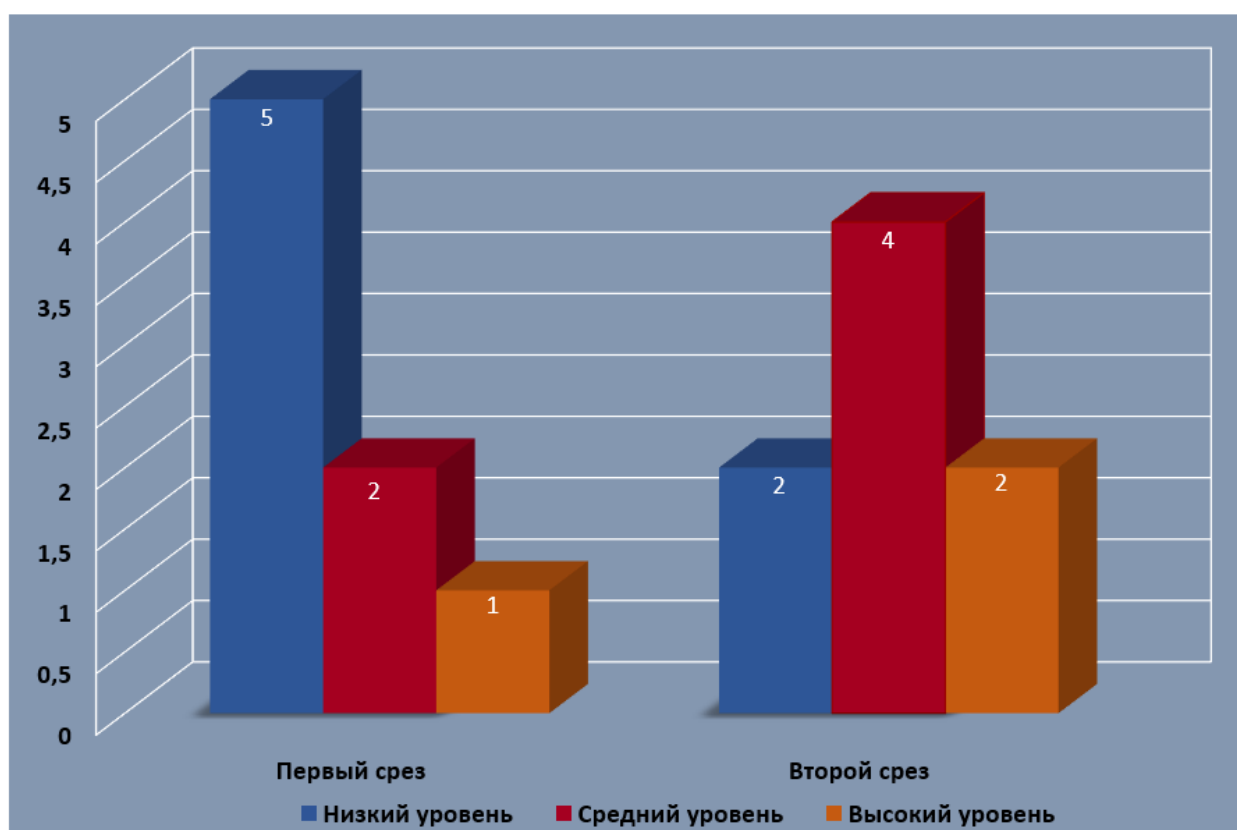


Рисунок 16 – Уровень психологической подготовки борцов греко-римского стиля (второй срез)

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов контрольной группы показывает незначительное изменение низкого и среднего уровней.

Показатели низкого уровня психологической подготовки снизились на 50%, среднего уровня – повысились не изменились 12,5 %. Количественные показатели высокого уровня психологической подготовки не изменились.

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов экспериментальной группы показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 60%, среднего уровня – на 33%, высокого уровня – на 25%.

Качественный анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в экспериментальной группе произошло статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, изменились показатели мотивации достижения успеха. Испытуемые экспериментальной группы отмечают положительный эффект аутогренинга.

Таблица 12 – Уровень психологической подготовки борцов греко-римского стиля (третий срез)

Группа	Кол-во ис- емых	низкий		средний		высокий	
		Кол-во	%	Кол- во	%	Кол- во	%
Контрольная группа	8	2	25	5	50	1	12,5
Экспериментальная группа	8	1	12,5	3	37,5	4	50

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов контрольной группы показывает изменение низкого уровня психологической подготовки в результате опытно-экспериментальной работы на 33,3%, среднего уровня – на 25%, высокого уровня – без изменений %.

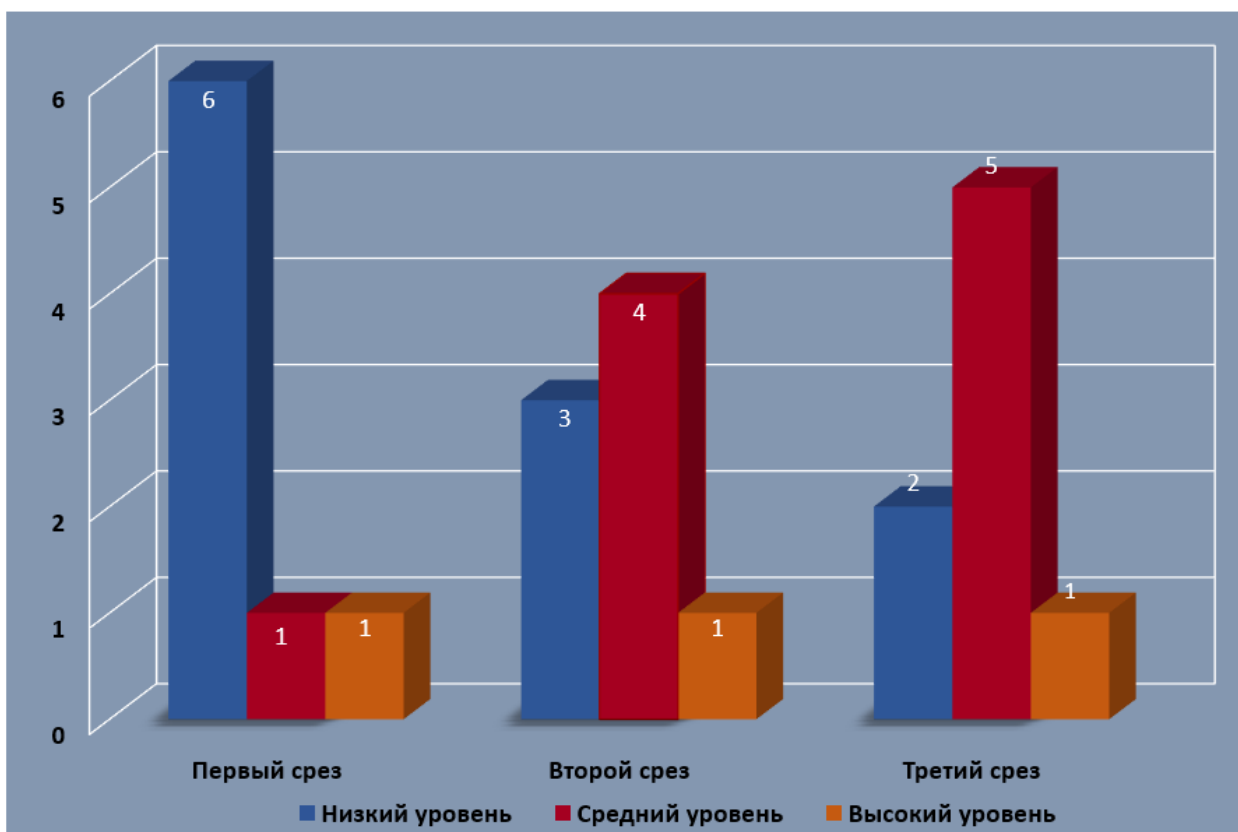


Рисунок 17 – Графические результаты исследования уровня психологической подготовки борцов греко-римского стиля (третий срез)

Несомненно, психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям ведется в рамках традиционной методики, однако качественный анализ изменений критериев психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает динамику, однако не в высоком уровне.

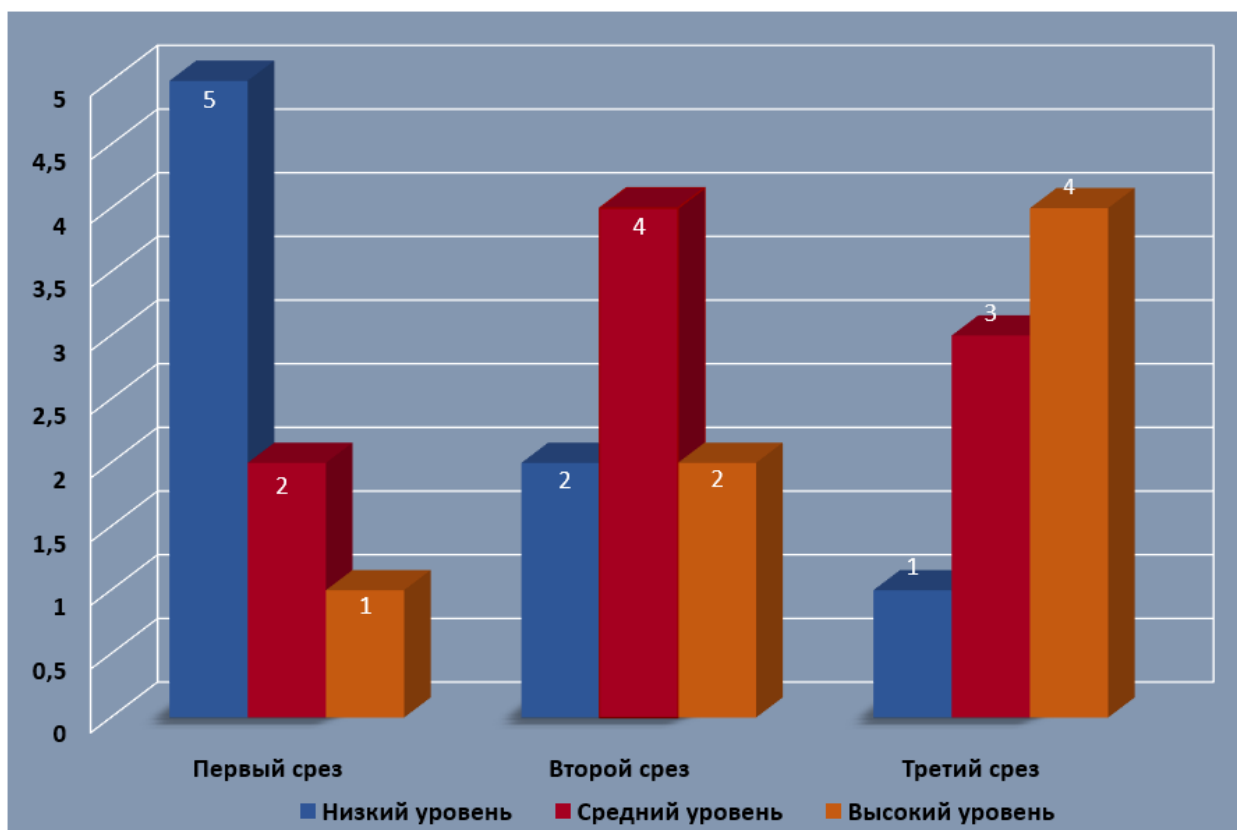


Рисунок 18 – Графические результаты исследования уровня психологической подготовки борцов греко-римского стиля (третий срез)

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов экспериментальной группы в процессе опытно-экспериментальной работы показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 50%, среднего уровня – на 25% и высокого уровня – на 100%.

Качественный анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в экспериментальной группе произошло не только статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, но и значимые изменения самооценки волевых качеств.

Изменения результатов в экспериментальной группе являются статистически значимыми.

Сравнение результатов уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в контрольной и экспериментальной группах позволяет сделать вывод об эффективности методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Выводы по II главе

1. В начале эксперимента нами было выбрано две группы по 8 человек, которые по своей психологической и физической подготовке были приблизительно одинаковы. Исследование критериев психологической подготовки спортсменов подтвердило отсутствие различий между группами. Одна из групп, контрольная, тренировалась по обычной программе, вторая, экспериментальная, подвергалась эксперименту. Представлял собой внедрение модели психолого-педагогического сопровождения.

2. Задачи, поставленные на период экспериментального исследования, были выполнены: разработана модель психолого-педагогического сопровождения спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе. Проверена эффективность модели.

3. Для решения поставленных задач исследования нами был предложен комплекс методов психологической подготовки: аутогенная тренировка, психогигиеническая тренировка, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка. Занятия проводились ежедневно. На начальном этапе применялась аутогенная тренировка, затем, по мере освоения, к ней добавлялись психогигиеническая, психорегулирующая, а также в комплексе использовались идеомоторная и психомышечная тренировки. Внедрение данного комплекса позволило проверить выдвинутую гипотезу.

4. В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа значительно лучше подготовлена психологически. Повторно проведенные тесты показали различия в уровне психологической подготовки в контрольной и экспериментальной группах. Определение достоверности различий по F -критерию Фишера подтвердило статистическую значимость этих различий.

Таким образом, модель психолого-педагогического сопровождения, предложенная для улучшения психологической подготовки, оказалась эффективной. Цель опытно-экспериментальной работы достигнута, поставленные задачи выполнены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях современного общества умение регулировать свое психическое состояние и действия необходимо не только спортсменам в ходе соревнований, но и вообще любому человеку, желающему успешно адаптироваться к социально-психологическим изменениям среды и в полной мере реализовать свой жизненный потенциал.

Психолого-педагогическое сопровождение стало мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса. Сегодня каждый тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психолого-педагогической поддержки невозможно добиться успеха в соревнованиях.

Психология соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности и личности в специфических условиях соревновательной деятельности. Психологическую структуру соревновательной деятельности любой категории, характеризующей профессионально-прикладную деятельность, составляют: идеология, цели, мотивы, средства, результат.

На начальных этапах квалификационной работы мы рассматривали проблему психолого-педагогического сопровождения, опираясь на литературные источники различных авторов. Все они пришли к единому мнению, что психолого-педагогическая поддержка является одной из составляющих тренировочного процесса спортсменов. Она обязательно должна входить в подготовку спортсменов, так как современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется психологической готовностью спортсмена.

Именно психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, чем напряженнее

спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена.

Изучив теорию, мы разработали модель психолого-педагогического сопровождения, состоящую из комплекса методов для экспериментальных исследований. Она представляет собой диагностический, консультативно-проективный, процессуальный и рефлексивный компоненты, включающие аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психогигиеническую тренировку и идеомоторную тренировку.

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сфере, повышению эффективности деятельности.

Психорегулирующая тренировка представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированный к условиям занятий спортом.

Психогигиеническая тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений.

Были выявлены теоретико-методологические предпосылки психолого-педагогического сопровождения спортсменов при подготовке к соревнованиям по греко-римской борьбе. Также разработали и экспериментально проверили эффективность модели психолого-педагогического сопровождения спортсменов при подготовке к соревнованиям и составили практические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения.

В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена психологически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне психологической подготовки в

контрольной и экспериментальной группах. Определение достоверности различий по F -критерию Фишера подтвердило статистическую значимость этих различий.

Таким образом, модель психолого-педагогического сопровождения спортсменов в греко-римской борьбе, предложенная для улучшения психологической подготовки, оказалась эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 624 с.
3. Алдарханов А.А. Адаптация человека в экстремальных условиях / А.А. Алдарханов. – М., 1991. – 120 с.
4. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 291 с.
5. Алексеев А.В. Педагогико-психологические методы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / А.В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 33-34.
6. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
7. Баглина В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении / В.А. Баглина // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 5. – С. 46-52.
8. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
9. Барабанов А.Г. Психологические резервы спортивной деятельности / А.Г. Барабанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28-30.
10. Блеер А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А.Н. Блеер, Л.А. Игуменова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53-54.
11. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // дописать
12. Блеер А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, А.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.

13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 1995. – 136 с.
14. Бочавер К.А. Психология детско-юношеского спорта : книга для родителей спортсмена и тренеров / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. – М.: Издательство «Спорт», 2021. – 272 с.
15. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук. – М., 1998. – 263 с.
16. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 2000. – С. 542-543.
17. Василенко Т.А. Психология: Тестовый контроль знаний: учебное пособие для вузов / Т.А. Василенко, В.В. Никишина. – М.: Владос, 2007. – 109 с.
18. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с.
19. Вилюнас В.К. Психология эмоций: потребности, мотивы и эмоции / В.К. Вилюнас. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
20. Волков И.П. Медитация как метод спортивной психологии / И.П. Волков // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 1999. – № 10. – С. 34-36.
21. Волосатых О.О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О.О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 17-20.
22. Гаджимурадова Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников / Р.Т. Гаджимурадова: автореферат. – Махачкала: Дагестан. гос. пед. ун-т; 2012. – 26 с.
23. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев. – М., 2000. – 341 с.
24. Гордон С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на

примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон. – М., 1999. – 210 с.

25. Гордон С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 46-49.

26. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Само внушение, эмоции, упражнения актерского тренинга, рекомендации / Л.В. Грачева. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 120 с.

27. Григорьян И.А. Психолого-педагогическая помощь в самореализации спортсмена / И.А. Григорьян // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.

28. Гринберг К. Управление стрессом / К. Гринберг. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

29. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учеб.- методич. пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – Москва : Человек, 2015. – 288 с.

30. Гуревич П.С. Психология: учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. – Москва: Гардарики, 2013. – 608 с.

31. Долгова В.И. Формирование эмоциональной устойчивости личности / В.И. Долгова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.

32. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 132 с.

33. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.

34. Игуменов В.М. Понятие «спортивного единоборства» / В.М. Игуменов. – М., 2000. – С. 123-124.

35. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 590 с.

36. Кадочников А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 160 с.
37. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 304 с.
38. Киселев Ю.Я. Методы исследования стресса в спорте / Ю.Я. Киселев // Материалы Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте». – М., 1974. – С. 6-17.
39. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
40. Короленко Ц.П. Крайние варианты нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям / Ц.П. Короленко // Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2000. – С. 135-153.
41. Лебедев В.А. Личность в экстремальных условиях / В.А. Лебедев // Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – С. 84-134.
42. Лебедев В.И. Экстремальная психология: Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах / В.И. Лебедев. – М., 2001. – 220 с.
43. Ложкин Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г.В. Ложкин, А.В. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – № 3 (27). – С. 5-12.
44. Макаридин А.Н. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ (на примере версии WKF) / А.Н. Макаридин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 39-41.
45. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб., 2008. – 583 с.
46. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пед. институтов по специальности «Физкультура» /

В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

47. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук. – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.

48. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 2005. – 231 с.

49. Маркелов В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена / В. Маркелов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 24-25.

50. Марцинковская Т.Д. Психология: учебник для вузов / Т.Д. Марцинковская. – М.: Академия, 2013. – 400 с.

51. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.

52. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон. – М., 1988. – 279 с.

53. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

54. Немов Р.С. Психология: учебник для бакалавров / Р.С. Немов. – М.: Юрайт, 2013. – 639 с.

55. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л., 1983. – С. 167-168.

56. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2011. – 864 с.

57. Озолин Н.Г. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) / Н.Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 39-41.

58. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. Аутодиагностика стресса / Л.А. Пергаменщик // Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – С. 60-83.

59. Петруняк Д.Б. Трудности взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родители спортсмена» с точки зрения тренера / Д.Б. Петруняк // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. – СПб.: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – Вып. 22. – С. 56-59.

60. Раднагуруев Б.Б. Специфика психологического сопровождения спортивного резерва в единоборствах / Б.Б. Раднагуруев, Д.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С. 69-75.

61. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности / А.А. Реан // Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2004. – 672 с.

62. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2-17.

63. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М., 1968. – 128 с.

64. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – 182 с.

65. Романина Е.В. Особенности формирования индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности / Е.В. Романина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 18-25.

66. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб., 2006. – 85 с.

67. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.

68. Смоленцева В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н. Смоленцева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 41-47.

69. Столяренко А.М. Психология бдительности и боевой готовности / А.М. Столяренко. – М., 1975. – 120 с.
70. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учебное пособие для вузов / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
71. Съедин С.И. Психологические воздействия боевой обстановки / С.И. Съедин. – М., 1992. – С. 119-128.
72. Тарас А.Е. Медитация – состояние. Психотехники для боя / А.Е. Тарас // Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – С. 330-420.
73. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма / Р.А. Тигранян. – М.: Наука, 1988. – 173 с.
74. Цапков В.А. Психологический анализ деятельности / В.А. Цапков. – Новосибирск: Наука, 1992. – 179 с.
75. Шварц И.Е. Психологический климат как педагогическая проблема / И.Е. Шварц. – Пермь, 1985. – С. 3-15.

Основные публикации по теме исследования

1. Мешков В.Д. Психолого-педагогическое сопровождение детей в обучении греко-римской борьбе средствами цифровых технологий // Вопросы математики, методики ее преподавания и цифровизации образования : Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов и магистрантов вузов с международным участием – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2026. – С. 112-113.

2. Мешков В.Д. Влияние психолого-педагогического сопровождения на благополучие спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой // Наука. Технологии. Инновации – 2026: Материалы Всероссийской научно-исследовательской конференции (27 марта 2026 года) – Челябинск: МИДиС, 2026.