

УДК 796.8:159.9

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ  
УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНО-СВОЕОБРАЗНЫХ СВОЙСТВ ПСИХИКИ**

*Александр Семенович Кузнецов, доктор педагогических наук, профессор,*

*Дамир Равильевич Закиров, соискатель,*

*Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической  
культуры, спорта и туризма*

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики на предсоревновательном этапе подготовки. Проведено определение психического статуса борцов с использованием компьютерной технологии "D&K-TEST". Представлена экспериментальная методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики. Методика включает в себя определение типов темперамента борцов греко-римского стиля, характеристику психологического статуса, методы психорегуляции, этапы формирования состояния психической готовности и педагогические приемы используемые для реализации методов психорегуляции. Эффективность методики подтверждена исследованием состояния психической готовности, личностной и ситуативной тревожности, психоэмоционального состояния, и результативностью соревновательной деятельности борцов. Определены четыре группы спортсменов: сильные подвижные сангвино-холерики, сильные инертные (флегмато-холерики), слабые инертные (меланхолики) и сильные и слабые инертные (сангвино-холерики).

**Ключевые слова:** спортивная борьба греко-римского стиля, типы темперамента, психологический статус, методика.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p72-79**

**METHODOLOGY OF PREPARATION OF GREEK-ROMAN STYLE FIGHTERS ON  
THE BASIS OF THE ACCOUNTING OF INDIVIDUAL AND PECULIAR  
PROPERTIES OF MENTALITY**

*Alexander Semenovich Kuznetsov, the doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Damir Ravilyevich Zakirov, the competitor,*

*Naberezhnye Chelny branch of Volga region state academy of physical culture,  
sports and tourism*

**Annotation**

The article deals with the problem of training of the Greco-Roman style fighters taking into account the peculiar properties of their individual mind during the precompetitive period.

The definition of the fighter's mental status using computer technology "D & K-TEST" has been carried out. An experimental method of Greco-Roman style fighters training taking into account the peculiar properties of the individual mind has been presented. The method includes evaluation of Greco-Roman style fighter's temperament types, character of the psychological status, methods of psychoregulation, and stages of mental readiness state formation and pedagogical techniques, which use for implementation of psychoregulation methods. Efficiency of the method is confirmed by research of mental readiness state, personal and situational anxiety, psychoemotional state and performance of fighter's competitive activity. Four groups of athletes have been identified: strong mobile sanguine-choleric, strong inert (phlegmatic-choleric), weak inert (melancholic), and the strengths and weaknesses of inert (sanguine, choleric).

**Keywords:** Greco-Roman style wrestling, types of temperament, psychological status, methodology.

**ВВЕДЕНИЕ**

На современном этапе развития спортивной борьбы и в условиях постоянного роста спортивных результатов особое значение приобретает постоянное совершенствова-

ние методики подготовки спортсменов с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Успех в спортивной деятельности борцов связан с своевременным использованием различных средств и методов тренировки, при этом важным является учет особенностей воспитания и укрепления специфических психических качеств спортсмена. Воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типов темперамента спортсменов может способствовать повышению мотивации к занятиям.

Греко-римский стиль спортивной борьбы отличается от других видов борьбы своей зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов. Соревновательная деятельность борцов характеризуется действиями, выполняемыми на фоне сильного психического напряжения. Борцу во время поединка необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях противника, поэтому борцы высокой квалификации обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для проведения технических действий, оптимальным распределением мышечных усилий, оперативным тактическим мышлением [1, 2, 3].

Спортивные специалисты указывают на существенную зависимость физических возможностей человека от свойств типов высшей нервной деятельности (темперамента), следовательно, спортсмены, относящиеся к различным типам темперамента должны идти к высоким спортивным результатам разными путями. Практическое значение также приобретает проблема индивидуализации тренировочного процесса с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики.

Исходя из вышеизложенного, гипотезой научной работы явилось предположение о том, что учет индивидуально-своеобразных свойств психики борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования позволит повысить результативность в соревновательной деятельности.

Целью нашего исследования явилось разработка и экспериментальное обоснование методики подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ» и МАОУ ДОД ДЮСШ «Витязь» г. Набережные Челны. На первом этапе проводился теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетирование борцов греко-римского стиля сборной команды республики Татарстан и Российской Федерации. В исследовании принимали участие спортсмены греко-римского стиля в количестве 32 человек. Для определения типов темперамента и принадлежность борцов к биоэнергетическим группам проводили исследование с использованием компьютерной технологии «D&K-TEST». На основе проведенных предварительных исследований была составлена экспериментальная методика подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики.

#### ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

На рис. 1 представлена общая схема методики подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики в предсоревновательном этапе подготовки.

Экспериментальная методика включает в себя определение типов темперамента борцов греко-римского стиля, характеристику психологического статуса, методы психорегуляции, этапы формирования состояния психической готовности с учетом индивидуально-своеобразных свойств психики, и педагогические приемы используемые для реа-

лизации методов психорегуляции. Эффективность экспериментальной методики подтверждена исследованием состояния психической готовности, личностной и ситуативной тревожности, психоэмоционального состояния, и результативностью соревновательной деятельности борцов во время эксперимента.



Рис. 1. Общая схема методики подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики на предсоревновательном этапе подготовки

По результатам проведенного исследования с использованием компьютерной технологии “D&K-TEST”, были определены четыре группы спортсменов: сильные подвижные (сангвино-холерики, интроверты и интор-экстрверты), сильные инертные (флегмато-холерики), слабые инертные (меланхолики) и сильные и слабые инертные (сангвино-холерики).

В табл. 1 представлена характеристика типов темперамента борцов греко-римского стиля. Из нее видно, что борцы различных типов темперамента имеют различный психологический статус и различные механизмы энергообеспечения организма.

В процессе реализации экспериментальной методики были использованы следующие педагогические приемы: укрепление активного, положительного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; составление индивидуальных планов участия в соревнованиях и ведения схваток; предоставление информации о предстоящих соревнованиях; повышение мотивации к успешным выступлениям и к достижению желаемой цели; определяли значимость соревнований; изучали правила соревнований, преимущества и недостатки соперников.

**Типы темперамента и их характеристика**

Тип темперамента	Психологический статус	Биоэнергетическая группа и профиль
Флегматико-холерик (интроверт)	<p>Повышенная ситуативная тревожность; колеблется при принятии решений; скрывает (маскирует) возбудимость, раздражительность и внутреннюю депрессию; чрезмерно накапливает отрицательные эмоции.</p> <p>Умеренно эгоистичны, терпеливы к поведению окружающих, рассудительные, скрытные и застенчивые. Присущи задатки консервативного лидера. Устойчивые к воздействию внешних раздражителей, контролируют собственное поведение, не теряет самообладание в условиях максимального стресса, немногословный.</p>	<p>Первый аэробный</p>
Сангвино-холерик (интроверт)	<p>Обладает высоким уровнем мотивации для занятий спортом. Склонны к принятию ошибочных решений. В стрессовых ситуациях используют элементы тактической хитрости.</p> <p>Высокий уровень личностной тревожности, легко возбудимы, раздражительны, забывчивы в стрессовых ситуациях, после которых, как правило, возникает внутренняя депрессия и неудовлетворенность. Чрезмерно эгоистичны, нетерпеливы, многословны в общении, склонны прерывать разговор, в меру рассудительны и застенчивы. Присущи задатки прогрессивного лидера. Склонны к заметному реагированию на воздействие внешних раздражителей. Недостаточно контролируют собственное поведение, зачастую не уверены в правильности принятых решений, теряют самообладание при неудачах, возникающих в ходе участия в соревнованиях.</p>	<p>Второй Аэробно-гликолитический</p>
Сангвино-холерик (интро-экстраверт)	<p>Обладают средним уровнем мотивации для занятий спортом.</p> <p>Способны принимать максимально выгодные для себя решения, в сложных ситуациях используют элементы тактической хитрости. Средний уровень личностной тревожности, возбудимости, раздражительности. Склонны к забывчивости, которая усиливается в условиях повышенного стресса. В меру эгоистичны, терпеливы, общительны, рассудительны и застенчивы. Иногда склонны вмешиваться в чужой диалог или прервать разговор. Обладают высоким уровнем коммуникабельности. Умеренно реагируют на воздействие внешних раздражителей.</p>	<p>Третий Аэробно-анаэробный</p>
Сангвино-меланхолик (экстроинтроверт)	<p>Способны принимать правильное решение в условиях субмаксимального стресса. Посредственный уровень личностной тревожности, возбудимости, раздражительности.</p> <p>В меру бесхитростные, рассудительные, логичные. Недостаточно общительные, краткие в высказываниях, не склонны прислушиваться к мнению окружающих, не терпят хитрости по отношению к себе. Недостаточно коммуникабельны. Устойчивы к воздействию внешних раздражителей.</p>	<p>Четвертый Анаэробно-аэробный</p>
Меланхолик (интроверт)	<p>Преобладают материальные мотивации над спортивной.</p> <p>Способны принимать быстрое и правильное решение в условиях стресса различной силы. Минимальный уровень личностной тревожности, возбудимости, раздражительности.</p> <p>Высокий уровень ситуативной тревожности.</p> <p>Бесхитростные, необщительные, краткие в высказываниях. Обладают конструктивной логикой, склоны принимать мнение окружающих, подчиняться требованиям коллектива, интересам дел. Слабокоммуникабельные. Высоко устойчивые к воздействию внешних раздражителей.</p>	<p>Пятый Анаэробный</p>

Разработана структура и содержание средств и методов психорегуляции состояния борцов с учетом типов темперамента в предсоревновательном периоде подготовки.

Борцы, с типом темперамента – сангвино-холерики, обладают высоким и средним уровнем мотивации к занятиям спортом, высоким и средним уровнем личностной тревожности, легковозбудимые, раздражительны, при неудачных выступлениях могут впасть в депрессию. Чрезмерно эгоистичны, нетерпеливы, недостаточно внимательно выслушивают замечания тренера и не всегда точно их учитывают. Для коррекции психических состояний с такими борцами использовали мероприятия психорегуляции, которые способствовали снижению уровня эмоционального возбуждения, особенно перед соревнованием или за день до соревнований. Такие как, еженедельная психоэмоциональная релаксация; культурно-массовые мероприятия с использованием современных музыкальных и развлекательных программ (шоу, викторины, конкурсы, игры, просмотр видео- и кинофильмов с природной тематикой); включали просмотр любимых программ и видеофильмов; беседы с психологом. Перед стартом повышали уровень индивидуальной мотивации и личной ответственности, регулировали психические состояния борцов с использованием идеомоторной тренировки с элементами самовнушения, использовали формулы аутотренинга с концентрацией внимания на пространственных, временных и силовых параметрах соревновательного упражнения. Контролировали психическое состояние в период соревнований.

Типу темперамента флегмато-холерик (интроверт) характерны повышенная ситуативная тревожность, колебания при принятии решений, способность скрывать (маскировать) состояние возбудимости, раздражительны и склонны к внутренней депрессии. В процессе занятий чрезмерно накапливают отрицательные эмоции. Умеренно эгоистичны, терпеливы к поведению окружающих, рассудительны, скрытные и застенчивые. Этому типу также присуще задатки консервативного лидера. Устойчивы к воздействию внешних раздражителей, контролируют собственное поведение, не теряют самообладание в условиях максимального стресса, немногословные. В процессе занятий не достаточно внимания уделяют технике выполнения движений. Не склонны к отшлифовке своих действий, при выполнении борцовских приемов. Для коррекции психических состояний после успешных подходов заостряли внимание спортсменов на особенности выполнения основных компонентов приема, давали установку на запоминание ощущений; просили изменять скорость выполнения приемов, выполнить борцовский прием в медленном или максимальном темпе. В период соревнований и между схватками применяли активизирующие средства психологического воздействия. Перед соревнованиями проводили мероприятия по повышению эмоционального состояния, использовали психоэмоциональную разрядку (музыку, литературу, видео и кинофильмы), проводили ауто-тренинг с установкой на целостное воспроизведение наиболее сложных технических действий и приемов. Для флегмато-холериков, характерна склонность, глубоко не задумываясь, изменять тактический план соревнований в зависимости от оценок ближайших противников. С целью концентрации внимания на действия противника чаще выдвигали требование – выполнять все упражнения без единого нарушения и до конца.

Для борцов, относящихся к типу темперамента сангвино-меланхолик характерны: способность принимать правильное решение в условиях субмаксимального стресса, повышенный уровень личностной тревожности, возбудимости, раздражительности. Они бесхитростные, рассудительные, недостаточно общительные, краткие в высказываниях, не склонны прислушиваться к мнению окружающих, не терпят хитрости по отношению к себе, недостаточно коммуникабельны. Из мероприятий направленных для коррекции психических состояний использовали успокаивающие средства разностороннего воздействия. В условиях соревнований для снижения уровня личностной тревожности корректно акцентировали внимание спортсмена на повышение индивидуальной мотивации и личностной ответственности за предстоящий спортивный результат, включали меропри-

ятия психологической разгрузки (развлекательные программы, посещение клубов, компьютерные игры); использовали методы самовнушения. После схватки требовали само оценить качество выполнения выделенного компонента. При проведении учебно-тренировочных схваток во время неудачного выполнения приемов обязывали проанализировать причины неудачи. Не торопились с положительной оценкой их деятельности; требовали отличного выполнения приемов; максимально ответственного отношения к каждому тренировочному подходу; отработывали слабо усвоенные элементы.

Борцы, с типом темперамента – меланхолики, характеризуются способностями принимать быстрое и правильное решение в условиях стресса различной силы; минимальным уровнем личностной тревожности, возбудимости, раздражительности; высоким уровнем ситуативной тревожности; обладают конструктивной логикой, склонностью принимать мнение окружающих, подчиняться требованиям коллектива, интересам дел; слабо коммуникабельны; высоко устойчивы к воздействию внешних раздражителей. В работе с данным типом применяли следующие мероприятия по психорегуляции: отвлекающие и успокаивающие средства психологического воздействия, способствующие снижению ситуативной тревожности. Использовали различные задания, отвлекающие от соревнований. Включали аутотренинг с концентрацией внимания на многократном дифференцированном повторении отстающих элементов техники. Перед предстоящим соревнованием включали в работу вид аутотренинга, способствующий повышению помехоустойчивости. Для регуляции психического состояния использовали методы самовнушения.

В процессе занятий и проведения учебно-тренировочных и учебных схваток для всех типологических групп борцов строго регламентировали количество разминочных подходов. Регламентировали разминку на соревнованиях и во время «опробования места» накануне соревнований, добиваясь качественной проработки основных мышечных групп. При обнаружении признаков предстартовой лихорадки вводили в комплекс разминки отвлекающие приемы. Использовались организационно-методические приемы положительного отношения к выступлениям в соревновательных условиях. Стремилась укреплять положительное отношение к соревнованиям. С каждым борцом была условная договорённость о том, что он не будет по собственной инициативе принимать решения (выступать ради выступлений, для выигрыша или достижения высоких результатов) без предварительного согласования с тренером.

На фоне быстрого снижения работоспособности борцы прекращали выполнять основные упражнения. В этих ситуациях нами использовались следующие педагогические приёмы: переключали на другой вид деятельности; обращали внимание на самые малейшие успехи. В процессе тренировок чередовали сложные упражнения с более легкими. При появлении симптомов утомления или перетренировки исключали упражнения, требующие морально-волевого напряжения, заменяли их средствами общей физической подготовки, любыми другими упражнениями, требующими механического повторения действий.

При подготовке к соревнованиям важную роль в спортивной борьбе играет правильный подбор партнеров. Добивались, чтоб каждый умел выполнить роль атакующего борца. При совершенствовании бросков, выполняли в режиме, приближенном к соревновательной обстановке. Стремилась, к пониманию борцами сущности отработываемого элемента. В подготовку борцов включался анализ коронных приемов предполагаемых противников, с целью, для сангвино-холериков – принятия правильных решений, для сангвино-меланхоликов – повышения устойчивости к воздействию внешних раздражителей.

Борцы меланхолики устойчивы к воздействию внешних раздражителей, поэтому их внимание не заостряли на анализе мастерства противников.

Сильных инертных (флегматиков) не торопили приступать к самостоятельному

выполнению двигательного действия. Давали время хорошо подумать, побуждали к анализу предстоящих действий. Стремались воспитать выносливость к схваткам, требующим быстроты. Количество повторений при этом оговаривалось как обязательный минимум и постепенно возрастало от тренировки к тренировке. Указывали на целесообразность разумного риска, побуждали к большей самостоятельности, инициативе.

В процессе предсоревновательной подготовки у борцов наблюдается накопление психического перенапряжения связанное с предстоящими соревнованиями. В рамках разработанной методики подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики мы также включили в подготовку средства и методы, предупреждающие психическое перенапряжение. Для достижения мгновенного расслабления и преодоления нервозности перед стартами борцам типа флегматико-холерика и сангвино-холерика предлагали выполнение асан «Йога» (шавасана, пашимоттанасана, парипурна, наvasана, ардха наvasана, сарвангасана и её цикл, халасана, сиршасана).

В рамках экспериментальной методики всем борцам предлагали аутотренинг, который включал этапы, содержание и дозировку применения основных формул аутотренинга. Каждая формула аутотренинга повторяется от 2 до 6 раз. Ко второму этапу применения аутотренинга переходят сразу же после того, как в результате одной, двух недель регулярных занятий отчетливо проявляются ожидаемые ощущения. На третьем этапе для снятия психоэмоционального состояния перед схватками достаточно обходиться двумя формулами. Заканчивая сеанс аутотренинга на всех трех этапах рекомендуются следующими формулами: «я расслабляюсь и успокаиваюсь...», «состояние приятного покоя». После этого необходимо неторопливо, на глубоком вдохе, хорошо потянуться всем телом, выдохнуть, встать на ноги, сделать несколько простых разминочных упражнений и приступить к тренировке.

С целью улучшения эмоционального состояния борцов перед соревнованиями и между схватками для сангвино-холериков, флегмато-холериков использовали медитацию и различные техники дыхания. При применении техник дыхания борцов уделяли внимание на психическое состояние организма. При снижении тонуса организма и сонливости использовали сочетание дыхания 2:4:2. При перевозбуждении, бессоннице выполняли все наоборот: удлиняли выдох и паузу после него. Ритм изменяли постепенно и естественно до тех пор, пока выдох не стал вдвое длиннее вдоха.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, темперамент, проявляющийся в общей психической активности, моторике, эмоциональности спортсменов требует от тренера учета их в тренировочном процессе и применения соответствующих типу педагогических приемов и методов психорегуляции, а также мероприятий по улучшению состояния психической готовности борцов непосредственно перед соревнованиями и между схватками. При индивидуальном подходе к борцам с учетом их типов темперамента мы компенсировали психические качества, которые препятствовали успешной соревновательной деятельности. Вместе с тем максимально выявлены у борцов положительные особенности психологического статуса и свойств личности, которые использовали в процессе формирования психической готовности. В результате удалось добиться того, что 10 борцов из 16 достигли личных рекордов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алаторцев, В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Аутовоздействие и гетеродействие при развитии самообладания у спортсменов / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Материалы пятых страховых

чтений. – Саратов : Изд-во Саратовского гос. пед. института, 1996. – С. 149-151.

3. Кузьмин, М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (86). – 2012 . – С. 73-75.

#### REFERENCES

1. Alatortsev, V.A. (2009), The athlete's readiness for competition: the experience of the psychological research, Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.

2. Babushkin, G.D. and Smolentseva V.N. (1996), "Auto-impact and getero-impact for development and self-control of athletes", Fifth strahovskih materials readings, publishing house SGPI, Saratov, Russian Federaton 1996. – P. 149-151.

3. Kuzmin, M.A. (2012), "The role of personality traits in adaptation of athletes artistic kinds of sport and single combat", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 86, No. 4, pp. 73-75.

**Контактная информация:** [mutaeva-i@mail.ru](mailto:mutaeva-i@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 22.01.2013.*

**УДК 159.9:796.01**

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ АДАПТИРОВАННОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,  
Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрен сравнительный анализ субъективных критериев адаптированности к соревновательной деятельности в различных видах спорта. Целью данного исследования является изучение субъективных критериев адаптированности, представляющей собой результат адаптации к соревнованиям, в различных видах спорта. Участниками исследования стали 583 спортсмена, представители четырех видов спорта: циклические виды (лыжный спорт), игровые виды спорта (баскетбол), единоборства (дзюдо) и художественные (фигурное катание). Результаты сравнительного анализа позволили выявить общие и специфические критерии адаптированности к соревновательным условиям спортсменов в различных видах спорта, выраженные в субъективных оценках условий соревновательной деятельности. Важную роль в адаптации спортсменов к предстоящим соревнованиям играет их субъективная оценка предстоящего результата, прогноз успешности своего выступления. Прогноз успешности является субъективным критерием адаптации и определяет объективный результат спортсменов на соревновании.

**Ключевые слова:** адаптация, субъективный критерий адаптации, оценка условий соревнований, прогноз успешности.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p79-84**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF SUBJECTIVE CRITERIA OF ADAPTABILITY TO COMPETITIONS AMONG THE ATHLETES OF VARIOUS SPECIALIZATIONS**

*Maksim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
National Mineral Resources University "Gorny", Saint Petersburg*

#### **Annotation**

The comparative analysis of subjective criteria of adaptability to competitive activity in different kinds of sports is considered in the article. The object of this research is studying of subjective criteria of adaptability representing result of adaptation to competitions in different kinds of sports. 583 athletes representatives of four sports became participants of the research: cyclic types (skiing), game sports (basket-