

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**МАТЕРИАЛЫ  
IX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
«РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

**(29-30 ноября 2019, г. Краснодар)**

**Краснодар  
2019**

УДК 796(06)  
ББК 75  
Р 44

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Редакционная коллегия: профессор С.М. Ахметов  
профессор Г.Д. Алексанянц  
профессор Г.Б. Горская  
профессор Е.М. Бердичевская  
доцент Е.А. Пархоменко

Р 44 **Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (29-30 ноября 2019 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 397 с.**

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований, посвященных медико-биологическим, психолого-педагогическим, организационно-методическим факторам, выступающим как ресурсы повышения конкурентоспособности российских спортсменов.

УДК 796(06)  
ББК 75

© КГУФКСТ, 2019.

## ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ И РАЗРАБОТКА НА ЕЕ ОСНОВЕ «МОДЕЛИ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА»

Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, Р.В. Ким, И.В. Дашко

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел», г. Калуга

**Аннотация.** Нами было проведено исследование на отделении борьбы, которое позволило определить основные качества личности, необходимые для подготовки конкурентоспособного спортсмена и разработать на основе анализа этих черт «модель успешного спортсмена». Таким образом, «модель успешного спортсмена», занимающегося на отделении борьбы, включает в себя такие качества личности спортсмена, как умеренный уровень тревожности, агрессия в диапазоне нормы, высокий уровень ригидности и жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований.

**Ключевые слова:** психологические черты, спортивные единоборства, модель успешного спортсмена, тренировочный оптимум, предсоревновательное состояние.

С 2006 года на базе спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» функционирует научно-методический центр сопровождения спортсменов «Чемпион», одной из целей которого является психологическое сопровождение спортсменов.

В начале 2019-2020 тренировочного года нами была изучена проблема, связанная с объективным и наиболее точным определением предсоревновательного состояния спортсменов.

За время многолетней практики большинство тренеров отмечают, что спортсмены, проявляющие одни черты личности на тренировках, совсем по-иному могут вести себя на соревновании. Во время тренировочного занятия спортсмены могут демонстрировать готовность, упорство, эмоциональную стабильность и многие другие качества, которые свидетельствуют о полной подготовленности спортсмена к предстоящим соревнованиям, а на соревнованиях проявлять совершенно другие качества.

Нами были выделены основные направления исследования, позволяющие определить спортсменов, которые объективно отличаются готовностью к предстоящим соревнованиям. Также в рамках исследования необходимо было определить уровень потенциала, определяющийся основными качествами спортсменов для благополучного и результативного выступления.

Таким образом, целью исследования является определение спортсменов, входящих в состав тренировочного оптимума, а также определение основных личностных качеств данной группы для составления «модели успешного спортсмена». В дальнейшем появляется возможность определить реальные

возможности спортсмена и «спрогнозировать» результативность выступления на соревнованиях.

Исследование было проведено среди 112 спортсменов отделения борьбы, выступающих на соревнованиях, с применением методики «Измерение психических состояний», авторами которой являются В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер [4], и методики «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант), автором которой является Л.Н. Собчик [3].

Методика «Измерение психических состояний» включает в себя 12 вопросов, 7 из которых – вопросы, касающиеся уровня замотивированности спортсмена и 5 – выявляющие уровень тревожности. По итогам прохождения данной методики в соответствии с полученными баллами по шкалам «Мотивация» и «Тревожность» подсчитываются баллы. Далее строится график «Аналитическая система предстартового состояния», на котором отмечается точка пересечения перпендикуляров от точек полученных результатов по данным шкалам. Таким образом, точка попадает в один из квадратов, который соответствует определенному типу психического состояния спортсмена. В заштрихованной зоне, так называемой зоне «тренировочного оптимума», находятся оптимальные состояния как для соревнований, так и для тренировки [4].

Методика «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант) представляет собой опросник, включающий в себя 61 вопрос, на который необходимо дать два варианта ответа: «Да», если утверждение подходит к спортсмену и «Нет», если не подходит. Далее, в соответствии с разработанным ключом, интерпретируются результаты и создается лепестковая диаграмма «Индивидуальный профиль личности», на которой наглядным образом отмечены особенности личности, которые находятся в норме, имеют акцентуированный характер или носят дезадаптивный характер.

Так, с помощью методики «Измерение психических состояний» (В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер) было определено, что 58% спортсменов входят в состав тренировочного оптимума, т.е. спортсмены имеют необходимый потенциал, а именно: жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований в сумме с умеренно-выраженной тревожностью дает полноценно конкурентоспособного спортсмена, который, в свою очередь, не переоценивает свои способности и не строит высоких ожиданий, а способен «трезво» их оценивать и действовать в зависимости от своих возможностей.

При анализе получившихся результатов среди 58% спортсменов, определившихся в состав тренировочного оптимума, были выявлены личностные качества, которые позволяют составить «модель успешного спортсмена» на основе результатов, полученных с помощью методики «Индивидуально-типологический опросник» (детский вариант) (Л.Н. Собчик). Большинство спортсменов, вошедших в тренировочный оптимум, отличаются и обладают: высоким уровнем ригидности, средним уровнем тревожности и агрессивности, что, в свою очередь, свидетельствует о выраженной соревновательности в характере, благодаря чему ригидные спортсмены,

имеющие агрессию и тревожность в норме, могут бороться до последнего и побеждать [2].

Исходя из полученных данных, «модель успешного спортсмена», который занимается на отделении борьбы, включает в себя такие качества личности, как умеренный уровень тревожности, агрессия в диапазоне нормы, высокий уровень ригидности и жажда соревновательной деятельности с умеренным уровнем ожиданий от предстоящих соревнований.

«Модель успешного спортсмена» имеет лепестковый вид диаграммы и появляется возможным наглядно представить полученные результаты тренерам, самим спортсменам и в дальнейшем, на основе разработанной модели, появляется возможность оценивать личные качества спортсменов отделения борьбы, сравнивая с основной выборкой успешных спортсменов.

### **Литература:**

1. Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – С.133-138.
3. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2005.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М: Академический Проект, 2005. – 206 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

<b>РАЗВИТИЕ СПОРТА В ТУРКМЕНИСТАНЕ.....</b>	<b>223</b>
<b>А. МАКСУМОВ, Д.А. КРУЖКОВ.....</b>	<b>223</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В МАКРОЦИКЛЕ .....</b>	<b>224</b>
<b>М.С. МАЛИНОВСКИЙ, А.В. АРИШИН.....</b>	<b>224</b>
<b>ГИПЕРМОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИЗ ИНДИИ.....</b>	<b>227</b>
<b>ВИРАДЖ МАНЕ, РУШАБХ КАНАСЕ, М.И. БОГРОВА.....</b>	<b>227</b>
<b>ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРСА КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-АКРОБАТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....</b>	<b>229</b>
<b>М.В. МАРОКОВА, М.Н. БУТАЛОВА.....</b>	<b>229</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ.....</b>	<b>232</b>
<b>И.С. МАТВЕЕВА.....</b>	<b>232</b>
<b>РЕЖИМ ДНЯ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....</b>	<b>234</b>
<b>И.С. МАТВЕЕВА.....</b>	<b>234</b>
<b>ИЗУЧЕНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ.....</b>	<b>236</b>
<b>А.С. МЕЛЬНИК, Е.В. МЕЛЬНИК, А.В. СЕЛЕЦКИЙ.....</b>	<b>236</b>
<b>МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>239</b>
<b>Е.В. МЕЛЬНИК, Н.И. БОРОВСКАЯ .....</b>	<b>239</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ОДНООПОРНОЙ СТОЙКЕ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ.....</b>	<b>242</b>
<b>А.А. МЕЛЬНИКОВ.....</b>	<b>242</b>
<b>КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОДНООПОРНОЙ ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТОЙКИ НА ПОДВИЖНОЙ ОПОРЕ .....</b>	<b>244</b>
<b>А.А. МЕЛЬНИКОВ.....</b>	<b>244</b>
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>246</b>
<b>В.М. МЕЛЬНИКОВ, И.А. ЮРОВ.....</b>	<b>246</b>
<b>ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОТДЕЛЕНИЯ БОРЬБЫ И РАЗРАБОТКА НА ЕЕ ОСНОВЕ «МОДЕЛИ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА» .....</b>	<b>249</b>
<b>Е.С. МОКИНА, А.С. ВАЩЕНКО, Р.В. КИМ, И.В. ДАШКО .....</b>	<b>249</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ.....</b>	<b>252</b>
<b>И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....</b>	<b>252</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАПОЭЙРОЙ И ТХЭКВОНДО.....</b>	<b>255</b>
<b>И.А. МОЛОДОЖНИКОВ, А.Ш. ГУСЕЙНОВ.....</b>	<b>255</b>

*Научное издание*

# **МАТЕРИАЛЫ**

## **IX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ «РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

**(29-30 ноября 2019, г. Краснодар)**

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

О.О. Айвазян  
Г.А. Ярошенко  
С.А. Савенко  
Ю.М. Босенко

Подписано в печать 27.11.2019.  
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 24,8. Тираж 22 экз. Заказ № 124.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, 161.