

Современные педагогические и психологические технологии в физическом воспитании и спортивной тренировке

Modern pedagogical and psychological technologies in education and sports training

Научная статья

УДК 796.016

DOI: 10.14529/hsm24s216

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ

А.С. Кузнецов^{1,2}, kuznetsov-as@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4294-3755>

З.М. Кузнецова³, kzm_diss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5558-474X>

И.Ш. Мутаева⁴, mutaeva-i@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9387-7033>

Н.Н. Сивцев¹, sivsev-nik-nik@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0728-3843>

¹ Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Чурапча, Россия

² Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

³ Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ», Набережные Челны, Россия

⁴ Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга, Россия

Аннотация. Цель: обосновать технологию психологической подготовки борцов в якутской национальной борьбе хапсагай. **Материалы и методы исследования.** Были обследованы 27 борцов. Проведена психологическая характеристика борцов высокой квалификации, раскрыта формула психологической подготовки к соревнованиям, представлены средства оптимизации психоэмоционального состояния во время поединков и после соревнований. Разработана педагогическая технология реализации средств психологической подготовки борцов, занимающихся борьбой хапсагай. **Результаты.** Разработана технологическая формула реализации психолого-педагогических средств с учетом механизмов проявления неприятных ситуаций для борца. **Заключение.** Разработка технологии по психологической подготовке борцов является основой повышения результативности соревнований.

Ключевые слова: борцы, технология, психологическая подготовка, средства

Для цитирования: Инновационная технология психологической подготовки борцов в якутской национальной борьбе хапсагай / А.С. Кузнецов, З.М. Кузнецова, И.Ш. Мутаева, Н.Н. Сивцев // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № S2. С. 104–109. DOI: 10.14529/hsm24s216

Original article

DOI: 10.14529/hsm24s216

INNOVATIVE PSYCHOLOGICAL TRAINING TECHNOLOGIES FOR WRESTLERS IN KHAPSAGAI (YAKUT NATIONAL WRESTLING)

A.S. Kuznetsov^{1,2}, kuznetsov-as@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4294-3755>

Z.M. Kuznetsova³, kzm_diss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5558-474X>

I.Sh. Mutaeva⁴, mutaeva-i@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9387-7033>

N.N. Sivtsev¹, sivsev-nik-nik@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0728-3843>

¹ Churapcha State Institute of Physical Education and Sports, Churapcha, Russia

² Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

³ Naberezhnye Chelny branch of the TISBI University of Management, Naberezhnye Chelny, Russia

⁴ Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

Abstract. Aim. This study aims to validate innovative psychological training protocols for wrestlers in khapsagai (Yakut national wrestling). **Materials and methods.** Our sample consisted of 27 skilled wrestlers who underwent comprehensive psychological assessments. Key psychological factors contributing to success in khapsagai competition were identified. Pre-competitive and post-competitive techniques for managing psychological states were proposed. A novel technological framework for implementing optimized psychological training strategies has been developed. **Results.** Our novel technological framework addresses critical aspects such as mechanisms of stress response in wrestlers. **Conclusion.** Future applications of psychological technologies hold promise for enhancing athletic performance.

Keywords: wrestlers, technology, psychological training, training technologies

For citation: Kuznetsov A.S., Kuznetsova Z.M., Mutaeva I.Sh., Sivtsev N.N. Innovative psychological training technologies for wrestlers in khapsagai (Yakut national wrestling). *Human. Sport. Medicine.* 2024;24(S2):104–109. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm24s216

Введение. Востребованность повышения эффективности психологической подготовки борцов с учетом вида борьбы связана с разработкой новых педагогических технологий, приводящих к комплексному подходу в формировании личности и совершенствовании физических качеств занимающихся. Использование разнонаправленных средств психологической подготовки борцов может способствовать созданию оптимальных условий адаптации организма к интенсивным и напряженным тренировочным нагрузкам, которые будут получать борцы во время соревнований различного уровня и масштаба [1, 2].

Якутский национальный вид борьбы хапсагай является уникальным видом и продолжением традиций якутского народа. Основным создателем борьбы хапсагай является народ Саха, имеющий самобытную культуру спортивного единоборства. В систему борьбы положены национальные элементы хапсагай, которые переводятся как проворный, ловкий, быстрый [3, 4].

Настоящее исследование было организовано с целью повышения эффективности и

оптимизации психологической подготовки борцов, занимающихся видом борьбы хапсагай.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. В исследовании приняли участие борцы, занимающиеся якутской национальной борьбой хапсагай. Нами были использованы методы анализа и обобщения результатов исследований как российских специалистов, так и методы зарубежных специалистов. Определена значимость реализации средств психологической подготовки борцов. Разработан алгоритм инновационных технологий психологической подготовки борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства [5–7].

В исследовании основ построения психологической подготовки борцов приняли участие борцы 17–22 лет (27 человек). Средний возраст участников исследования составляет $19 \pm 0,58$ года.

Путем анкетного опроса был выявлен уровень организации психологической подго-

товки борцов, занимающихся якутской национальной борьбой хапсагай.

Результаты. Проведено составление обобщенного отчета анкетного опроса респондентов в количестве 150 человек, из них 100 спортсменов, которые занимаются национальной борьбой хапсагай, и 50 человек – преподавательский состав, тренеры, работники спортивных школ.

Предметом технологизации процесса психологической подготовки борцов является совершенствование процесса управления психическим состоянием. Основной технологии может стать использование средств психологической подготовки последовательно и целенаправленно, формируя у борцов использование разнонаправленных средств для преодоления стрессов до соревнований, во время поединка и после соревнований. Основным фактором при этом является комплексный подход в формировании личностных качеств, способствующий совершенствованию контроля, внимания, мышления и быстроты восприятия информации. Важным компонентом технологии могут стать элементы воспитания межличностных отношений в коллективе, это важно во время участия в соревнованиях.

Изучение психического состояния борцов перед стартом позволило выявить четыре вида их психического состояния:

1. Первое характеризуется как состояние оптимального возбуждения в виде боевой готовности. Такие борцы уверены, спокойны и мотивированы на достижение поставленной цели. Боевая готовность борцов формируется в течение спортивного сезона за счет режима тренировок с использованием средств психорегуляции, правильного сочетания нагрузки и отдыха. Успешное и стабильное выступление борцов зависит и от мотивации к поставленной цели.

2. Состояние предстартовой лихорадки проявляется волнением, паникой и тревогой борца в связи с участием на соревнованиях. Такое состояние может отрицательно влиять на успешное выступление борца.

3. Состояние предстартовой апатии характеризуется проявлением вялости, сонливости, понижением двигательной активности борцов.

4. Состояние торможения после перевозбуждения характеризуется проявлением апатии у борцов, проявляется нежелание выступать, страх.

Все вышеперечисленные состояния, кроме боевой готовности, препятствуют успешным выступлениям на соревнованиях.

Важно научить борцов умению различать проявления как физиологических, так и психологических симптомов, что позволит заранее корректировать самочувствие и настроение [8, 9].

Основными физиологическими симптомами могут выступать показатели изменения ЧСС, артериального давления, учащения дыхания, мышечного напряжения, бессонница накануне стартов, нарушение координации. При наличии одного или нескольких физиологических симптомов необходима психологическая коррекция состояния организма борца [10].

Психическими симптомами выступают снижение внимания, чувство утомления, депрессия, головокружение, паника, потеря самоконтроля, снижение сосредоточенности, проявление нежелания тренироваться, подавленность и безразличие.

Основу нашей технологии составило использование психолого-педагогических средств в спортивной подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В таблице представлены психолого-педагогические средства с учетом мнения специалистов.

Из таблицы видно, что для психологической подготовки борцов необходимо подобрать круг психолого-педагогических средств и необходимо их распределить по этапам подготовки. Важно отметить, что создание внутренней психологической опоры борца, необходимой для успешного выступления, проводится на предсоревновательных этапах подготовки. Важно при этом использование модельных микроциклов, где более ярко должно проявляться состояние боевой готовности к стартам.

Рационализация психолого-педагогических средств психологической подготовки борцов осуществляется объяснением тренера механизмов управления неприятными ситуациями для борца. При этом преодоление многих препятствий можно осуществить за счет своевременного самовнушения. В таблице представлена формула использования самовнушения, установки, анализа действий после поединка, настраивая при этом себя на борьбу с включением элементов аутотренинга, что можно использовать в процессе реализации

Средства психолого-педагогической направленности, применяемые
в макроцикле подготовки борцов якутской национальной борьбы хапсагай
Psychological and pedagogical strategies in the training macrocycle
of Khapsagai wrestlers (Yakut national wrestling)

| Наименование средств (приемов) | Основное содержание | Формула использования | Методическое указание |
|---|---|---|--|
| Формирование внутренней опоры борца | Для чувствительных, неуравновешенных борцов: убеждение о потенциальных возможностях борца | СФП + ППСП + ФП + Поединок ОФП + СФП + ППСП + Восстановление + Убеждение | Применяется на предсоревновательном этапе |
| Рациональное действие борца | Для всех борцов не зависимо от индивидуальных особенностей | СФП + Самовнушение + Установка + поединок + анализ действий + Настрой к борьбе + аутотренинг | Реализуется на всех этапах спортивной подготовки |
| Сублимация (изменения мотивации к достижению цели) | Для борцов со слабой нервной системой, которая направлена на изменение настроения и мотивации к тренировкам и соревнованиям | ОФП + Самочувствие + Мотивация + Поединок + Восстановление | Используется при проявлении неуверенности у борца |
| Моделирование неблагоприятной ситуации на поединке | Применяется за несколько дней до старта. Происходит адаптация к неблагоприятной ситуации | Релаксация + воображение + переключение внимания | Для снижения эмоционального тонуса |
| Модель неуспешной соревновательной деятельности соперника | Внушение борцам о проявлении ошибок и необходимости их избежания в различных ситуациях борьбы | Внушение + проявления волевых качеств, поединок с модельной ситуацией | |
| Диактуализация сильных или слабых сторон соперника | Применяется для подготовки к главным стартам | Убеждение + Вербальное воздействие | Ментальная тренировка, включающая в себя умения распознавать и оценивать ситуацию на ковре |

Примечание. ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка; ППСП – психолого-педагогические средства подготовки.

средств специальной физической подготовки. Это необходимо для объективной оценки своего состояния.

Мы охарактеризовали только один модуль технологии психологической подготовки борцов на примере реализации психолого-педагогических средств. Средств психологи-

ческой подготовки множество, и требуется изучение отдельно каждого.

Заключение. Таким образом, разработка новых технологий по психологической подготовке борцов является основой повышения результативности их выступлений на соревнованиях.

Список литературы

1. Кузнецов, А.С. Влияние определения фаз на качество усвоения приёмов в якутской национальной борьбе хапсагай / А.С. Кузнецов, Н.Н. Сивцев // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2022. – Т. 17 (2). – С. 71–77. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-71-77
2. Кузнецов, А.С. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации / А.С. Кузнецов, Ю.В. Владыко // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2022. – Т. 17 (4). – С. 84–88. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88
3. Аммосов, Е.Е. Хапсагай как элемент традиционной физической культуры народа Саха / Е.Е. Аммосов, М.Г. Колодезникова // Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2023. – Т. 18 (4). – С. 132–137.
4. Никифоров, Н.В. Якутская национальная борьба хапсагай: ретроспектива и перспективы / Н.В. Никифоров // Науч.-теорет. журнал «Ученые записки». – 2014. – № 7. – С. 126–132.

5. Петрова, В.А. Динамика развития адаптивного спорта в Республике Саха (Якутия) / В.А. Петрова, К.С. Колодезников // *Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта*. – 2023. – Т. 18 (3). – С. 126–131.

6. Колодезников, К.С. Детско-юношеский спорт: мониторинг основной деятельности спортивных школ как управление качеством подготовки спортивного резерва (на примере спортивных школ Якутии) / К.С. Колодезников, В.В. Шелковникова, Д.Н. Лазарев // *Пед.-психол. и мед.-биол. проблемы физ. культуры и спорта*. – 2023. – Т. 18 (1). – С. 76–82. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-76-82

7. Яковлев, Я.И. История возникновения национальной борьбы хансагай / Я.И. Яковлев // *Молодой ученый*. – 2012. – № 5 (40). – С. 584–587. – <https://moluch.ru/archive/40/4399/> (дата обращения: 05.10.2023).

8. Malina R.M. Organized youth sports - background, trends, benefits and risks / R.M. Malina // *Youth sports: Participation, trainability and readiness*. – 2009. – Vol. 2. – P. 27.

9. Pieter, W. Scientific coaching for Olympic Taekwondo / W. Pieter, J. Heijmans. – Oxford: Meyers and Meyers Sport, 2000.

10. Toskovic, N.N. Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners / N.N. Toskovic, D. Blessing, H.N. Williford // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2004. – Vol. 44. – P. 164–172.

References

1. Kuznetsov A.S., Sivsev N.N. [The Influence of Phases Determination on the Quality of Techniques Mastering in Yakut National Wrestling Khapsagai]. *Pedagogiko-psihologicheskie i medicobiologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Russian Journal of Physical Education and Sport], 2022, vol. 17 (2), pp. 71–77. (in Russ.) DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-71-77

2. Kuznetsov A.S., Vladyko Yu.V. [Individualization of Physical Training of Highlyqualified]. *Pedagogiko-psihologicheskie i medicobiologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Russian Journal of Physical Education and Sport], 2022, vol. 17 (4), pp. 84–88. (in Russ.) DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-84-88

3. Zmmosov E.E., Kolodeznikova M.G. [Hapsagai as an Element of the Sakh People's Traditional Physical Culture]. *Pedagogiko-psihologicheskie i medicobiologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Russian Journal of Physical Education and Sport], 2023, vol. 18 (4), pp. 132–137. (in Russ.)

4. Nikiforov N.V. [Yakut National Wrestling Hapsagai. Retrospective and Prospects]. *Nauchno-teorativcheskiy zhurnal "Uchenye zapiski"* [Scientific and Theoretical Journal Scientific Notes], 2014, vol. 7, pp. 126–132. (in Russ.)

5. Petrova V.A., Kolodeznikov K.S. [Dynamics of Adaptive Sports Development in the Republic of Sakha (Yakutia)]. *Pedagogiko-psihologicheskie i medicobiologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Russian Journal of Physical Education and Sport], 2023, vol. 18 (3), pp. 126–131. (in Russ.)

6. Kolodeznikov K.S., Shelkovnikova V.V., Lazarev D.N. [Juvenile Sport. Monitoring of the Main Activity of Sport Schools as the Quality Control of Training Sports Reserve (by the Example of Sport Schools of Yakutia)]. *Pedagogiko-psihologicheskie i medicobiologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Russian Journal of Physical Education and Sport], 2023, vol. 18 (1), pp. 76–82. (in Russ.) DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-1-76-82

7. Yakovlev Ya.I. [History of the Emergence of the National Struggle Hapsagai]. *Molodoy ucheniy* [Young Scientist], 2012, vol. 5 (40), pp. 584–587. (in Russ.)

8. Malina R.M. Organized Youth Sports – Background, Trends, Benefits and Risks. *Youth Sports: Participation, Trainability and Readiness*, 2009, pp. 2–27. DOI: 10.14195/978-989-26-0507-4_1

9. Pieter W., Heijmans J. *Scientific Coaching for Olympic Taekwondo*. Oxford: Meyers and Meyers Sport, 2000.

10. Toskovic N.N., Blessing D., Williford H.N. Physiological Profile of Recreational Male and Female Novice and Experienced Tae Kwon Do Practitioners. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2004, vol. 44, pp. 164–172.

Информация об авторах

Кузнецов Александр Семенович, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, Россия; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия.

Кузнецова Зинаида Михайловна, доктор педагогических наук, профессор кафедры психолого-педагогических и спортивных дисциплин, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ», Набережные Челны, Россия.

Мутаева Ильсияр Шафиковна, кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Елабужский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета, Елабуга, Россия.

Сивцев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча, Россия.

Information about the authors

Alexander S. Kuznetsov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Churapcha State Institute of Physical Education and Sports, Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia), Russia; Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Zinaida M. Kuznetsova, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Psychological, Pedagogical and Sports Disciplines, Naberezhnye Chelny Branch of the TISBI University of Management, Naberezhnye Chelny, Russia.

Ilsiyar Sh. Mutaeva, Candidate of Biological Sciences, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Life Safety, Elabuga Institute of Kazan Federal University, Elabuga, Russia.

Nikolay N. Sivtsev, Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Education, Churapcha State Institute of Physical Education and Sports, Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia), Russia.

Вклад авторов:

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors:

The authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interest.

Статья поступила в редакцию 29.01.2024

The article was submitted 29.01.2024