

**Изменение ситуационной тревожности в грэпплинге в период  
соревновательной подготовки**

**Чевычелов Дмитрий Алексеевич**

*Аспирант*

*Курский государственный университет, Факультет физической культуры и  
спорта, Курск, Россия*

*E-mail: dimas-903@mail.ru*

Многие исследователи в области спортивной борьбы в большей части изучали физическую, техническую, тактическую подготовку, управление тренировочным процессом, планирование подготовки спортсменов к соревнованиям. В меньшей степени ученые уделяли внимание психологической подготовки борцов к соревнованиям. При этом рассматривался какой-то один из компонентов психологической подготовки (эмоциональная устойчивость, мотивация и т.п.). Состояние психологической готовности как целостное предсоревновательное состояние спортсмена и его динамика на этапе непосредственной подготовки к соревнованию в литературе рассматривалось недостаточно. В этой связи управление психологической подготовкой борцов в грэпплинге к соревнованиям на основе контроля их психологической готовности представляется актуальным для теории и практики спортивной борьбы - грэпплинга.

В грэпплинге состояние ситуационной тревожности проявляется у борцов перед соревнованием и перед каждой конкретной схваткой. От умения бороться с этим состоянием зависит результат выступления на соревнованиях, способность борца выполнять технико-тактические действия и возможность эффективно и результативно выполнить свой коронный болевой.

Нами, с целью исследования уровня тревожности в спортивной борьбе, был проведен педагогический эксперимент, направленный на снижение уровня тревожности.

Уровень тревожности мы измеряли с помощью Опросника Спилбергера до и после педагогического эксперимента, после чего мы сравнивали эти два показателя. Уровень тревожности мы измеряли перед проведением контрольно-тренировочных схваток, для условий более приближенных к условиям соревнований схватки проводились с судейством.

1. Схватки с гандикапом: один из соперников начинает схватку уже проигрывая (тэкдаун, маунт,) и его задачей является выиграть схватку чисто по балам, либо досрочно - сделав болевой или удушающий прием.

2. Схватки с заданием: перед схваткой борцу дается конкретное задание провести его коронный прием или комбинацию технико-тактических действий, заканчивающуюся проведением болевого приёма.

3. Схватки с выбыванием: в день борьбы (пятница) среди участников экспериментальной группы проводятся соревнования по всем правилам. Проигравший схватку борец выбывает, и так до определения победителя. В этих соревнованиях участвуют 12 борцов, из них составляют 6 пар и дальше по Олимпийской системе, проиграл - выбыл.

Данные задания применялись нами в основной части учебно- тренировочного занятия два раза в неделю (понедельник и пятница).

Перед началом исследования испытуемые получают следующую инструкцию: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и зачеркните в соответствующей графе справа ту или иную цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете. Над ответами на предложенные суждения не нужно долго думать, поскольку правильных или не правильных ответов нет. Каждый участник эксперимента заполнял эту шкалу до и после эксперимента, потом мы сравнивали уровень тревожности до и после эксперимента.

### **Литература**

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Монография. - Омск, 2000.
2. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. - М., 2003.