

А.С. Кузнецов
Д.Р. Закиров

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ
С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА
НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ**

Монография

3-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2020

УДК 769.8
ББК 75.515
К89

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой спортивных дисциплин
ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И.Я. Яковлева» *Г.Л. Драндров;*

канд. психол. наук, член-корреспондент Международной
академии психологических наук, проф. кафедры психологии ФГБОУ ВПО
«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма» *В.Н. Непопалов*

Кузнецов А.С.

К89 Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки [Электронный ресурс]: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. — 3-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2020. — 162 с.

ISBN 978-5-9765-2056-1

Российские борцы греко-римского стиля являются одними из лидеров на мировой арене. Однако данные педагогических наблюдений и анализа соревновательных схваток свидетельствуют о том, что побед невозможно добиться только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Поэтому, на наш взгляд, следует обратить внимание на психологическое сопровождение при подготовке к соревнованиям. Полученные данные дополняют теорию и методику тренировки борцов греко-римского стиля новыми научными знаниями и представлениями о способах повышения психологической подготовки с учетом типов темперамента.

Результаты исследования могут использоваться в тренировочном процессе борцов ДЮСШ и СДЮСШОР, а также в образовательном процессе в учреждениях среднего профессионального и высшего образования.

УДК 796.8
ББК 75.515

ISBN 978-5-9765-2056-1 (ФЛИНТА)

© Кузнецов А.С., Закиров Д.Р., 2015
© Издательство «ФЛИНТА», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава I. Состояние проблемы исследования в научно-методической литературе	17
1.1. Анализ современной системы подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования	17
1.2. Основы психологической подготовки в многолетнем тренировочном процессе	20
1.3. Психологическая подготовка в спортивной борьбе	37
1.4. Особенности психологической подготовки борцов греко-римского стиля	39
1.5. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов	51
Глава II. Обоснование методики психологической подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	70
2.1. Результаты опроса специалистов и спортсменов греко-римского стиля	70
2.2. Выявление индивидуальных свойств личности борцов греко-римского стиля	81
2.3. Методика психологической подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	85
Глава III. Экспериментальная проверка эффективности методики психологической подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета типов	

темперамента на предсоревновательном этапе подготовки	108
3.1. Динамика показателей психической готовности борцов в процессе педагогического исследования	108
3.2. Динамика показателей общей и специальной подготовленности борцов	124
3.3. Изменение показателей соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля под воздействием экспериментальной методики	128
Заключение	131
Выводы	133
Практические рекомендации	136
Литература	137
Приложения	153