

УДК 796.8+796.015.2+796.015.64

DOI 10.52928/2070-1640-2026-45-1-65-70

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД***канд. филол. наук, доц. М.М. КРУТАЛЕВИЧ¹**ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2996-9419>**А.В. КОТЛОВСКИЙ²,**канд. пед. наук, доц. О.Н. ОНИЩУК¹**ORCID <https://orcid.org/0000-0002-7503-3208>**д-р пед. наук, проф. А.М. ШАХЛАЙ³,**канд. пед. наук, доц. П.Г. СЫМАНОВИЧ¹**ORCID <https://orcid.org/0009-0009-6556-0221>**¹(Международный государственный экологический институт имени А.Д. Сахарова
Белорусского государственного университета, Минск)**²(Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Минск)**³(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)*

Совершенствование учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных борцов не утратило свою актуальность, находится в стадии активного обсуждения специалистов. Особенно остро данная проблема стоит при подготовке спортсменов-паралимпийцев. В статье акцент сделан на анализ и обобщение информации, представленной в литературных источниках по аспектам, влияющим на процесс предсоревновательной подготовки и результаты выступлений борцов-паралимпийцев на соревнованиях. Изучено мнение паралимпийцев по использованию в предсоревновательном периоде интенсификации тренировочного процесса; по результатам опроса определена степень психологической готовности к участию в предстоящем международном турнире; проанализированы экологоориентированные факторы, способствующие достижению высоких спортивных результатов. В целом с учетом личностных качеств и проведенной корректировки предсоревновательной подготовки борцов-паралимпийцев установлена эффективность их выступления на данном турнире.

Ключевые слова: *спортсмены-паралимпийцы, интенсификация, мотивация, высококвалифицированные борцы, предсоревновательный период, тренировочный процесс, экологические факторы.*

Введение. Научные исследования подготовки высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта свидетельствуют, что увеличение объема тренировочных нагрузок на современном этапе, по существу, не приводит к желаемым результатам, необходим поиск новых направлений, способствующих совершенствованию тренировочного процесса и достижению поставленных высоких целей. При этом отмечается интенсификация тренировочного процесса как одно из наиболее перспективных направлений дальнейшего совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов, повышения уровня развития физических качеств, а также технико-тактического мастерства. Следовательно, акцент делается на интенсивность этого процесса на предсоревновательном этапе подготовки спортсменов [1]. Кроме того, не остаются без внимания и другие аспекты данного процесса. Среди различных факторов, влияющих на эффективность спортивной деятельности, по мнению специалистов, наиболее характерными являются также индивидуально-типологические свойства нервной системы и психические функции спортсменов. В частности, особую значимость в предсоревновательный период приобретает психологический аспект в подготовке к соревнованиям, т.е. формирование осознанной целеустремленности и мотивации к достижению высоких результатов. Причем очень важно ориентироваться в реальных параметрах характеристики мотивации спортсменов. Для них это мотивация к достижению успеха или мотивация к избеганию неудачи, мотивация победить или мотивация не проиграть. Обращается внимание в предсоревновательный период и на экологоориентированные особенности, влияющие на адаптацию организма спортсменов к условиям окружающей среды [2]. Такое всестороннее направление в предсоревновательном тренировочном процессе спортсменов-паралимпийцев до настоящего времени остается малоизученным, требует детального анализа и конкретных выводов. Это и определяет *актуальность данного исследования.*

Цель исследования – проанализировать эффективность предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев при комплексном подходе к тренировочному процессу.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников различных авторов по проблеме, педагогическое наблюдение, опрос, статистические методы обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В современных условиях значительной интенсификации соревновательных поединков, как считают исследователи, предсоревновательная подготовка спортсменов, в т.ч. и высококвалифицированных борцов-паралимпийцев, должна основываться на качественно новых требованиях, предусматривающих решение ряда актуальных задач [1]. Среди таких задач необходимо выделить следующие:

- 1) определение основной цели и постановка конкретной задачи действий спортсмена в предстоящих соревнованиях с учетом уровня его функциональной подготовки, индивидуальных психологических особенностей;
- 2) учет объективных условий предстоящих соревнований (состав участников, место проведения – горная или равнинная местность, часовой пояс и др.) и составление конкретного плана подготовки к наиболее эффективным действиям спортсмена в этих условиях;
- 3) формирование активного стремления к победе через целевую установку спортсмену на соревновательные действия (для каждого конкретного соревнования);
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения высокого спортивного результата или победы в предстоящих соревнованиях;
- 5) формирование готовности к максимальным волевым усилиям и преодолению максимальных физических напряжений в условиях соревнований и др.

При этом в предсоревновательный и предстартовый периоды психологическое воздействие на спортсмена должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности. Особая роль в данный период отводится также формированию навыка мобилизации к выступлениям на предстоящих соревнованиях, что приводит к максимальной активизации сознания. И, естественно, в системе формирования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни, как правило, учитывают субъективные и объективные факторы.

Сохранение и поддержание на высоком уровне состояния тренированности, по мнению специалистов, обеспечивается повышением интенсивности тренировочных нагрузок в предполагаемых на предсоревновательном этапе подготовки микроциклах. Этому вопросу в научно-методической литературе на протяжении достаточно длительного времени уделяется особое внимание. Для повышения эффективности подготовки борцов, в т.ч. и в предсоревновательный период, предлагается использование различных подходов в выполнении разнообразных физических действий. Практика показывает, что все средства, методы и направления совершенствования подготовки высококвалифицированных борцов путем интенсификации учебно-тренировочного процесса используются тренерским составом в своей деятельности и приносят определенные положительные результаты, повышают уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, функциональной, психологической и интеллектуальной подготовки [1]. Тем не менее, предложенные методики подготовки высококвалифицированных борцов в предсоревновательный период постоянно требуют внесения определенных коррективов с учетом личностных качеств спортсменов. Данная позиция особенно актуальна по отношению к борцам-паралимпийцам.

Для изучения мнения борцов-паралимпийцев по интенсификации подготовки на предсоревновательном этапе был проведен опрос 14 респондентов. Среди них – победители и призеры различных международных соревнований (чемпионатов мира и Европы и др.), участники паралимпийских и дефлимпийских игр. Опыт многократного участия в таком разноплановом процессе дал им возможность проанализировать и сделать выводы об эффективности применения данного подхода. Чтобы более объективно оценить мнение респондентов, утверждения формулировались не конкретно об интенсификации подготовки к соревнованиям, а исходя из определенных составляющих этого процесса. В частности, из теста-опросника А. Mehrabian (1968) в модификации, предложенной М.Ш. Магомед-Эминовым для измерения мотивации достижения, были использованы четыре утверждения, которые непосредственно связаны с условиями организации интенсивных тренировок, интенсификацией тренировочного процесса, т.е. проявлением качеств, характеризующих действия, выполняемые с высокой отдачей, большими усилиями или использованием значительных средств [3] с целью достижения оптимизации спортивной подготовки для участия в соревнованиях (таблица).

Таблица. – Результаты тестирования по проблеме интенсификации спортсменов-паралимпийцев

№ п/п	Утверждение	Полностью согласен, чел.	Согласен, чел.	Скорее согласен, чем не согласен, чел.	Нейтрален, чел.	Скорее не согласен, чем согласен, чел.	Не согласен, чел.	Полностью не согласен, чел.
1	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, что решу	3	3	4	3	1	–	–
2	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением	3	4	3	3	1	–	–
3	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен	4	2	3	2	3	–	–
4	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому	2	5	7	–	–	–	–

Анализ данных опроса показал, что к интенсификации подготовки в предсоревновательный период все спортсмены в целом относятся положительно. Ни один из респондентов не отметил варианты ответов «не согласен», «полностью не согласен», указывающих на неприемлемость интенсивности тренировочного процесса. Тем не менее, некоторые из них сомневаются в эффективности такого процесса. Около 12% спортсменов отметили позицию «скорее не согласен, чем согласен», а 19% участников опроса к большим интенсивным нагрузкам относятся «нейтрально». Следовательно, 69% опрошенных не сомневаются в достижении высоких результатов и реализации поставленной цели при интенсификации тренировочного процесса. Среди этих респондентов вариант «полностью согласен» выбрали 24% участвующих в анкетировании, «согласен» – 24% и «скорее согласен, чем не согласен» – 21% борцов-паралимпийцев.

Таким образом, интенсификация процесса подготовки борцов-паралимпийцев в предсоревновательный период не вызывает сомнений. При этом для достижения максимальных результатов необходимо использовать современные эффективные средства и методы подведения борцов к пику спортивной формы, искать продуктивные пути интенсификации, учитывать не только количество тренировочных занятий и их продолжительность, структуру и содержание тренировочного микроцикла, объем и интенсивность тренировочных нагрузок [4], но и повышать уровень психологической подготовленности.

Психологическая составляющая в подготовке к соревнованиям, т.е. формирование осознанной целеустремленности и мотивации к достижению высоких результатов, также предусматривает индивидуальный подход к каждому из спортсменов. Определение степени мотивации для дальнейшей ее корректировки, естественно, будет сориентировано на режим тренировочной деятельности борцов-паралимпийцев в предсоревновательный период. При таком подходе индивидуальный тренировочный режим будет способствовать формированию оптимального психического состояния и эмоциональной устойчивости спортсмена в данный период. Не случайно исследователи свидетельствуют о том, что положительный или отрицательный характер предстартовых состояний выражает баланс нервных процессов, а их глубина связана с сочетанием подвижности и уравновешенности [5]. Таким образом, главным компонентом тренированности, по их мнению, является психологическая подготовленность спортсмена, его способность целенаправленно управлять своими действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение произвольно (осознанно) формировать предстартовое состояние «боевой готовности» и не допускать проявлений «стартовой лихорадки» и «стартовой апатии». В этом случае формируется состояние «спортивной формы», которое в психологии спорта характеризуется как «относительная эмоциональная устойчивость» [6].

Проведенное анкетирование по определению типа мотивации борцов-паралимпийцев в значительной степени программирует формат предсоревновательной подготовки. Их мотивация определялась, как уже отмечалось, с помощью опросника А. Mehrabian (1968) в модификации теста-опросника, предложенного М.Ш. Магомед-Эминовым, в бланках ответов которых предусмотрено 32 утверждения для мужчин (форма А) и 30 – для женщин (форма Б) с вариантами ответов «полностью согласен», «согласен», скорее согласен, чем не согласен», «нейтрален», «скорее не согласен, чем согласен», «не согласен». При этом каждый из ответов получает баллы согласно установленному для этих форм ключу.

По итогам анкетирования, проведенного за два месяца до предстоящих соревнований, в соответствии с принятой теорией мотивации респонденты распределились на тех, кто соответствует типу «мотивация достижения успеха» (21,4%), и тех, у кого преобладает «мотивация избегания неудачи» (78,6%). Такое распределение, связанное с личностно-типологическими характеристиками нервной системы, является результатом анализа анкет по так называемой суммарной шкале, предложенной разработчиками тестов мотивации достижения. Эта суммарная шкала предполагает:

- если сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху;
- если сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164 – доминирует стремление избегать неудачи;
- если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

У наших респондентов этот балл составил от 93 до 182. В категорию «стремление к успеху» попало три спортсмена, набравших соответственно 182, 173 и 169 баллов. Все остальные – из категории «стремление избегать неудачи» с баллами 143, 141, 137 (2 чел.), 131, 125, 124, 121, 119 (2 чел.) и 93 (рисунок 1).

Учитывая указанные результаты анкетирования, на предсоревновательную подготовку спортсменов были разработаны и реализованы соответствующие программы тренировочного процесса. При этом для спортсменов из категории «стремление избегать неудачи» акцент был сделан на психологическую составляющую подготовки. Общеизвестно, что такая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности спортсмена, позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, среди которых неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и под. [7; 8]. Для улучшения показателей подготовленности, в т.ч. и психологической, данные спортсмены чаще использовали соревновательный метод с установкой на количественную и качественную сторону выполнения задания в усложненных или непривычных условиях.

Развитие волевых качеств таким образом в определенной степени исключало в предсоревновательной подготовке состояние безразличия, лихорадки, апатии. Явно не наблюдалось торможения вследствие перевозбуждения, вялости, сонливости, волнения, паники, тревоги за исход соревнований. В большей степени отмечались состояние боевой готовности, оптимальное возбуждение, уверенность в своих силах, спокойствие, стремление бороться и побеждать. Такой результат показало повторное тестирование спортсменов-паралимпийцев за день до начала соревнований. При этом существенного роста мотивации для всех спортсменов не было отмечено. Некоторые из них оставались на прежних позициях с незначительным прибавлением баллов. Из 11 спортсменов категории «стремление избежать неудачи» только двое, набравшие 166 и 167 баллов, достигли результатов категории «стремление к успеху». При этом они отметили, что более уверенно стали чувствовать себя после анализа выступлений на соревнованиях состава участников, с которыми предстояли поединки. В итоге при сравнительном анализе указанной выше последовательности баллы распределились следующим образом: 182/188, 173/175, 169/181, 143/148, 141/166, 137/142, 137/167, 131/146, 125/140, 124/142, 121/132, 119/128, 119/123, и 93/109 (сравнительный анализ представлен на рисунке 2).

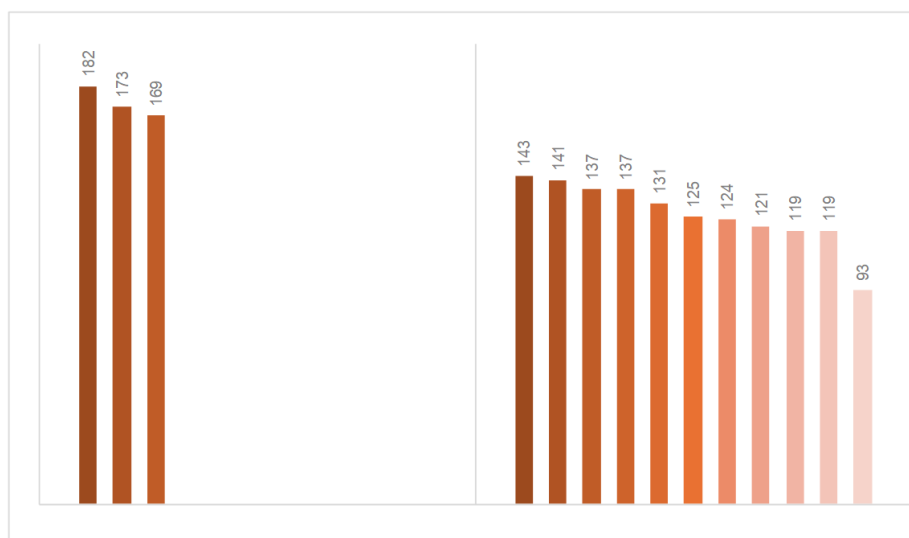


Рисунок 1. – Результаты тестирования спортсменов-паралимпийцев для определения психофизиологического состояния и степени мотивации к участию в соревнованиях

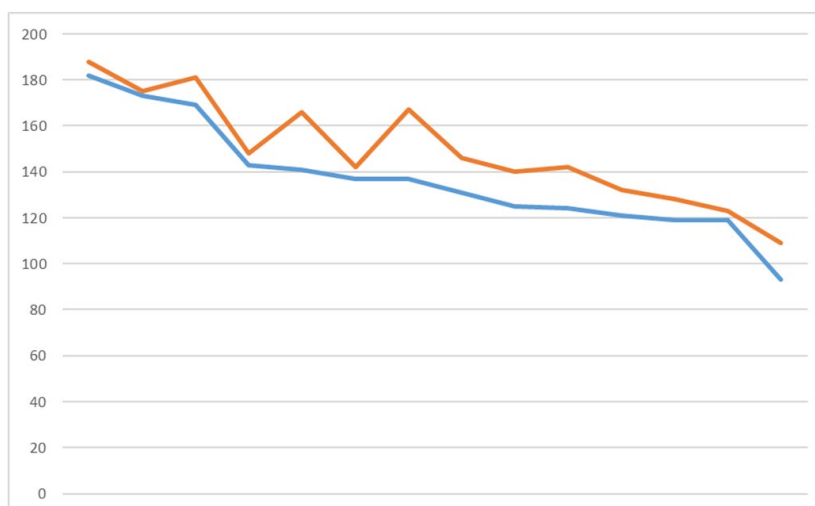


Рисунок 2. – Сравнительный анализ психологической подготовленности спортсменов-паралимпийцев в предсоревновательный период

Таким образом, «мотивация победить» и «мотивация не проиграть», естественно, предполагает разные подходы к планированию и организации подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям. Спортсмены с «мотивацией победить», как правило, тренировочный процесс в предсоревновательный период осуществляют в традиционном запланированном режиме с учетом расписания и программы предстоящих соревнований и акцентом на интенсификацию нагрузки на данном этапе подготовки. Для тех, у кого «мотивация не проиграть»

преобладает, особое внимание в учебно-тренировочной работе уделяется использованию индивидуальных средств и методов повышения уровня психологической подготовки. Такой подход в подготовке к участию в соревнованиях, как отмечалось, помогает создавать психическое состояние, способствующее не только наибольшему использованию физической и технической подготовленности, но и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, содействует развитию стрессоустойчивости, концентрации и уверенности в своих силах. Страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и др. стрессовые факторы уходят на второй план при использовании в тренировочном процессе методов саморегуляции (визуализация, позитивное мышление и др.), создании условий, имитирующих соревнования. Следовательно, развитие волевых качеств является одним из важнейших элементов эффективного управления психическим состоянием в сложных ситуациях. Особое внимание на формирование осознанной целеустремленности и мотивации к достижению высоких результатов, как рекомендуют специалисты, необходимо обратить за 4–5 недель до соревнований при перестройке учебно-тренировочной работы в предсоревновательный период.

Среди экологических факторов, влияющих на процесс предсоревновательной подготовки, в первую очередь отмечают учет особенностей мест проведения предстоящих соревнований. Поскольку в связи с климатическими особенностями этих мест не всегда удастся найти способ, позволяющий спортсмену лучше адаптироваться к будущим соревнованиям [9]. Тем не менее, полученная в предсоревновательные дни тренером и спортсменом информация о месте будущих соревнований в определенной степени содействует формированию положительного отношения к условиям соревновательной деятельности. Такая информация позволяет скорректировать программу предсоревновательной подготовки, например, с учетом временного фактора, чтобы соревнования в различных временных поясах не оказывали существенного влияния на физиологические процессы, психику, уже сложившийся стереотип спортивной деятельности, двигательную активность в условиях жесткой соревновательной борьбы. Немаловажным фактором является и анализ места расположения зала (горная или равнинная местность; температура, влажность и скорость движения воздуха; атмосферное давление; радиационный фон; климат; химический состав воздушной среды и др.), менталитета населения (зрителей), судей, состава участников и др. Таким образом, учет экологических факторов, формирование экологической компетентности спортсменов также позволяет надеяться на успешное выступление в соревнованиях, продемонстрировать целеустремленность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

С учетом отмеченных аспектов при подготовке к участию в предстоящем турнире, как уже отмечалось, тренерский состав спортсменов-паралимпийцев скорректировал учебно-тренировочный процесс. В итоге – анализ результатов выступления спортсменов на данных соревнованиях дает основания констатировать, что существенных изменений в достижении максимальной цели не отмечено. Большинство участников показало ожидаемый, планируемый результат. И только два спортсмена-паралимпийца выступили лучше намеченного, заняли призовые места, победили тех, кто находился в списке фаворитов на победу. К тому же важно отметить более положительное психологическое состояние всех членов команды, отсутствие страха перед предстоящими схватками.

Выводы. Таким образом, стремление тренера и спортсмена добиться высоких спортивных результатов является их главной задачей в предсоревновательный период подготовки. При этом, естественно, акценты делаются на формирование осознанной целеустремленности и мотив участия в соревнованиях через соединение в единое целое субъективных и объективных факторов мобилизации готовности. Совершенствование физических, нравственно-волевых, эмоционально-коммуникативных, интеллектуальных и др. личностных качеств спортсмена для достижения высоких результатов целесообразно осуществлять при комплексном подходе к данному процессу, основными аспектами которого являются интенсификация предсоревновательной подготовки, психологическое воздействие на укрепление уверенности в своих возможностях с учетом экологоориентированного компонента в местах проведения соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шахлай А.М., Круталевич М.М., Котловский А.В. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рекомендации. – Минск: БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Влияние экологических факторов на педагогические аспекты активной жизни высококвалифицированных спортсменов / М.М. Круталевич, О.Н. Онищук, А.М. Шахлай и др. // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки. – 2025. – № 2(44). – С. 32–37. DOI: 10.52928/2070-1640-2025-44-2-32-37
3. Якупов Ф.А. Условия интенсификации процесса обучения // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2022. – Т. 7, вып. 1. – С. 25–30. DOI: 10.30853/ped20220011
4. Шахлай А.М., Либерман Л.А., Круталевич М.М. Совершенствование подготовки высококвалифицированных борцов: метод. рекомендации. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры БГУФК, 2025. – 17 с.
5. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
6. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
7. Занка В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: Бр.ГУ, 2016. – 209 с.

8. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: пособие. В 3 ч. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.
9. Борщ М.К. Развитие физических качеств спортсменов-паралимпийцев с глубокими нарушениями зрения на основе вибрационной стимуляции нервно-мышечного аппарата. – Минск: НИИ ФКиС, 2010. – 55 с.

Поступила 08.04.2026

**SOME ASPECTS OF IMPROVING THE TRAINING PROCESS
OF HIGHLY QUALIFIED PARALYMPIC WRESTLERS
IN THE PRE-COMPETITION PERIOD**

**M. KRUTALEVICH¹, A. KOTLOVSKY², O. ONISHCHUK¹,
A. SHAKHLAY³, P. SYMANOVICH¹**

¹*(International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University, Minsk)*

²*(Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus, Minsk)*

³*(Belarusian State University of Physical Culture, Minsk)*

Improving the educational and training process for highly skilled wrestlers remains relevant and is the subject of active discussion among experts. This issue is particularly pressing in the training of Paralympic athletes. This article focuses on the analysis and synthesis of literature on aspects influencing the pre-competition preparation process and the performance of Paralympic wrestlers in competitions. The authors examined the opinions of Paralympic wrestlers regarding the use of intensified training during the pre-competition period; a survey was conducted to determine their level of psychological readiness for participation in the upcoming international tournament; and environmentally oriented factors contributing to high athletic performance were analyzed. Overall, taking into account the personal qualities and adjustments made to the pre-competition preparation of Paralympic wrestlers, the effectiveness of their performance in this tournament was established.

Keywords: *Paralympic athletes, intensification, motivation, highly skilled wrestlers, pre-competition period, training process, environmental factors, natural environment, ecology, highly qualified athletes, sports activities, pre-competitive training, urban conditions, suburban sports complex.*