

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 271-276.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 271-276.

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_271

СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЕ



Анастасия Сергеевна Петрова ¹, Михаил Викторович Плешивцев ²,
Любовь Сергеевна Сорокина ³, Сергей Самуилович Аганов ⁴

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого ¹

Санкт-Петербург, Россия

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ^{2, 3}

Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России ⁴

Санкт-Петербург, Россия

¹ Аспирант

тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0003-3147-3531

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы

тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: pleshitsev.mishytka@yandex.ru

ORCID 0009-0009-9990-7924

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы

тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: –

ORCID 0009-0007-0277-6151

⁴ Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры,

профессор кафедры философии и социальных наук

тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению показателей, определяющих психологическую готовность женщин в современном пятиборье к соревновательной борьбе. К ним относятся: способность спортсменок быстро адаптироваться к меняющимся требованиям и условиям соревновательной борьбы; умения спортсменок справляться с напряжённостью соревнований, пристальным вниманием зрителей и ожиданием успеха; наличие психологической устойчивости перед возникновением возможных неудач в ходе соревновательной борьбы; использование методов визуализации и мысленной репетиции перед соревновательной борьбой. Значимыми показателями также являются: поддержание глубокой сосредоточенности в ходе соревновательной борьбы во всех дисциплинах пятиборья; высокий уровень владения методами осознанности и управления стрессом в ходе соревнований; многогранная поддержка спортивных психологов в ходе соревновательной борьбы; умения пятиборки рассматривать ошибки, допущенные на соревнованиях, как возможности для роста своего спортивного мастерства.

Ключевые слова: показатели, психологическая готовность, высокая эффективность, спортсменки, современное пятиборье, соревновательная борьба, навыки, адаптация, управление стрессом, спортивный психолог.

Для цитирования: Структура показателей психологической готовности женщин в современном пятиборье к соревновательной борьбе / А. С. Петрова, М. В. Плешивцев, Л. С. Сорокина [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 271-276. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_271.

Введение

Тренировочный процесс женщин в современном пятиборье – это сложный процесс, требующий эффективности и точности. Успех в этом многогранном олимпийском виде спорта зависит от сочетания многих условий, которые необходимо тщательно учитывать для максимальной эффективности тренировок [1–4].

Одним из таких условий является психологическая готовность спортсменок к соревновательной борьбе [5–12]. На формирование психологической готовности спортсменок к соревновательной борьбе огромное влияние оказывают тренеры пятиборья. Спортсменки получают огромную пользу от работы с тренерами, которые понимают уникальные физические и психологические аспекты этого вида спорта. Тренеры, обладающие опытом в каждой из пяти дисциплин, могут давать полезные индивидуальные рекомендации, помогая спортсменкам развивать конкретные навыки и стратегии, необходимые для успеха на соревнованиях. Кроме того, вспомогательный персонал, такой как спортивные психологи и физиотерапевты, играет ключевую роль в оптимизации эффективности тренировок и подготовке спортсменок к соревновательной борьбе.

Психическая устойчивость и психологическая готовность спортсменок к соревновательной борьбе являются важнейшими аспектами современных тренировок по пятиборью, которые усиливаются благодаря такой специализированной поддержке тренерского и вспомогательного персонала. Поэтому выявление показателей, определяющих психологическую готовность женщин в современном пятиборье к соревновательной борьбе, является актуальной научной задачей.

Результаты исследования

Современное пятиборье предъявляет значительные психологические требования к спортсменкам из-за разнообразия дисциплин и напряженной соревновательной среды. Развитие психологической устойчивости и стратегий соревновательной борьбы имеет решающее значение для эффективного тренировочного процесса.

Спортивные психологи играют жизненно важную роль в оказании помощи женщинам-спортсменкам в преодолении стресса, тревоги и страха неудачи на соревнованиях. Такие техники, как визуализация, осознанность и постановка целей, способствуют повышению общей эффективности тренировок и повышению психологической готовности к соревновательной борьбе. Для выявления показателей психологической готовности женщин в современном пятиборье к соревновательной борьбе был проведен анализ корреляционной связи эффективности их соревновательной борьбы и показателей психологической готовности к соревнованиям.

В результате проведенного корреляционного анализа были установлены показатели, определяющие психологическую готовность женщин в современном пятиборье к соревновательной борьбе. К ним относятся: способность спортсменок быстро адаптироваться к меняющимся требованиям и условиям соревновательной борьбы; умения спортсменок справляться с напряжен-

ностью соревнований, пристальным вниманием зрителей и ожиданием успеха; наличие психологической устойчивости перед возникновением возможных неудач в ходе соревновательной борьбы; использование методов визуализации и мысленной репетиции перед соревновательной борьбой. Значимыми показателями также являются: поддержание глубокой сосредоточенности в ходе соревновательной борьбы во всех дисциплинах пятиборья; высокий уровень владения методами осознанности и управления стрессом в ходе соревнований; многогранная поддержка спортивных психологов в ходе соревновательной борьбы; умения пятиборья рассматривать ошибки, допущенные на соревнованиях, как возможности для роста своего спортивного мастерства [10–18].

Способность спортсменок быстро адаптироваться к меняющимся требованиям и условиям соревновательной борьбы имеет наиболее высокий коэффициент корреляции. Установлено, что психологическая готовность к соревновательной борьбе в современном пятиборье зависит от способности спортсменок быстро адаптироваться к меняющимся требованиям. Спортсменки должны переключаться с одной дисциплины на другую, переходя от точной стратегии фехтования к выносливости в плавании, изяществу верховой езды и сосредоточенной точности комбинированного бега и стрельбы. Такая адаптация в наибольшей степени влияет на успешность выступлений на соревнованиях.

Умения спортсменок справляться с напряженностью соревнований, пристальным вниманием зрителей и ожиданием успеха также в значительной степени влияет на эффективность соревновательной деятельности пятиборья. Спортсмены должны справляться с напряженностью соревнований, пристальным вниманием зрителей и ожиданием успеха. Будь то поединки по фехтованию, плавание в бассейне, конкур или комбинированные соревнования, спортсмены должны уметь контролировать свои нервы, сохранять концентрацию и демонстрировать свои лучшие результаты и качества под давлением [16–20].

Современные пятиборки сталкиваются с неудачами, а также разными трудностями на тренировках и соревнованиях. Они должны обладать психологической устойчивостью перед возникновением возможных неудач в ходе соревновательной борьбы. Будь то проигранный поединок по фехтованию, неудачные показатели в стрельбе или в преодолении препятствий в конкуре, спортсменки должны демонстрировать стойкость духа и желание добиться высокого результата. Психологическая устойчивость перед возникновением возможных неудач позволяет им лучше справляться с трудностями соревновательной борьбы, адаптироваться к неожиданным ситуациям и сохранять сосредоточенность на своих конечных целях.

Важным показателем психологической готовности пятиборья являются их умения использовать методы визуализации и мысленной репетиции перед соревновательной борьбой. Спортсменки в ходе соревновательной борьбы должны использовать методы визуализации и

мысленной репетиции для успешных выступлений. Пятиборки должны мысленно готовить себя к соревнованиям, живо представляя успешные выступления и разыгрывая в уме сложные сценарии соревновательной борьбы. Эта визуализация не только повышает уверенность в себе, но и укрепляет психологическую готовность к соревновательной борьбе [21–23].

Поддержание непоколебимой сосредоточенности имеет решающее значение в современном пятиборье. Поэтому поддержание глубокой сосредоточенности в ходе соревновательной борьбы во всех дисциплинах пятиборья способствует достижению максимальных результатов на соревнованиях. Спортсменки должны уметь отключать отвлекающие факторы и оставаться в настоящем моменте во время выступлений в каждой дисциплине пятиборья. Это позволит им выполнять точные техники движений и правильные стратегии в сложных условиях соревновательной борьбы.

Исследования показали, что высокий уровень владения методами осознанности в управлении стрессом в ходе соревнований является одним из важнейших показателей психологической готовности пятиборок к соревновательной борьбе. Спортсменки должны развивать в себе осознанность в управлении стрессом, чтобы оставаться собранными под давлением. Глубокое дыхание, медитация и упражнения на уменьшение негативного влияния стресса помогают им сохранять спокойствие и сосредоточенность в стрессовых ситуациях, особенно во время комбинированных соревнований в беге и стрельбе, где контроль сердечного ритма необходим для точной стрельбы.

Важна также многогранная поддержка спортивных психологов в ходе соревновательной борьбы. Эти профессионалы должны тесно сотрудничать со спортсменками, чтобы улучшить их умственные и физические

способности, устранить психологические барьеры и развить психическую устойчивость, необходимую для того, чтобы добиться высоких результатов в ходе соревновательной борьбы в современном пятиборье [24, 25].

Необходимо развивать у пятиборок навыки анализа собственных ошибок, допущенных на соревнованиях, как расширение возможностей для роста своего спортивного мастерства. Спортсменки с сильной психикой должны рассматривать ошибки как возможности для роста своего спортивного мастерства. В данном случае не следует заикливаться на неудачах. Пятиборки должны объективно анализировать эти неудачи, извлекать уроки из них, использовать эти уроки для улучшения своих будущих стратегий выступления на соревнованиях.

Выводы

Современное пятиборье с его разнообразными дисциплинами фехтования, плавания, конного спорта и конкура, а также комбинированного бега и стрельбы представляет собой уникальный вызов для соревновательной борьбы спортсменок и их тренеров. Для максимальной эффективности соревновательной борьбы женщин в современном пятиборье психологическая готовность играет ключевую роль. Поэтому психологической подготовке спортсменок должно уделяться самое пристальное внимание.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries // Journal of Physical Education and Sport, (JPES). 2016. № 16(4). pp. 1177-1185.
2. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old) // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). 2017. № 12 (2), pp. 405-413.
3. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.
4. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 13–15.
5. Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2015. С. 75–76.
6. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А. В., Махонин Е.В. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: статьи Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Аганова. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2021. С. 298–302.
7. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116–122.
8. Аганов С.С., Лобжа М.Т., Стригельская И.Ю. [и др.]. Методы и методики исследований проблем физической подготовки. СПб.: ГПС МЧС. 2007. 44 с.
9. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2020. 144 с.
10. Артамонов В.С., Аганов С.С., Лобжа М.Т. [и др.]. Физическая подготовка в ГПС МЧС России: учеб. пособие. СПб.: СПбУГПС МЧС России, 2008. 537 с.

11. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский ун-т ГПС МЧС России», Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл. СПб.: Политехника-сервис, 2009. 97 с.
12. Болотин А.Э., Аганов С.С., Довженко М.С. Содержание педагогической модели формирования готовности курсантов вузов Государственной противопожарной службы МЧС России к профессиональной деятельности с использованием средств физической подготовки // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2015. № 3. С. 93–103.
13. Болотин А.Э., Аганов С.С., Удачных А.С., Давиденко Д.Н. Технология формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.
14. Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8(114). С. 39–42. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p39-42. – EDN SLSUFH.
15. Зюкин А.В., Болотин А.Э., Напалков Ю.А. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности, с использованием средств огневой и физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 7 (113). С. 77–81.
16. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
17. Понимасов О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 139–142.
18. Понимасов О.Е., Лайшев Р.А. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 128–131.
19. Понимасов О.Е., Потапова Е.В., Миронов А.О. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186–189.
20. Руденко Г.В., Болотин А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 31.
21. Рябчук В.В., Понимасов О.Е., Грачев К.А. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2017. № 4(60). С. 82–84.
22. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 272–280.
23. Таймазов В.А., Болотин А.Э., Цветков С.А., Михеев В.Е. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 169–172.
24. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / А.Э. Болотин, Р.А. Бугаенко, Л.А. Вейднер-Дубровин [и др.]. 6-е изд., перераб. и доп. СПб., 2006. 594 с. EDN VYKTRD.
25. Штамбург И.Н., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Новиков А.И. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 16–17.

References

1. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries. Journal of Physical Education and Sport, (JPES). 2016. No. 16 (4). pp. 1177-1185.
2. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). 2017. No. 12 (2)., pp. 405-413.
3. Aganov S.S. [etc.]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoy podgotovki [Tactical and technical training of EMERCOM cadets on the basis of physical training] : in 2 vol. St. Petersburg, 2021. Vol. 1.
4. Aganov S.S., Elfimov N.V. K voprosu o faktorah, opredelyayushchih neobhodimost' ispol'zovaniya differentsirovannogo podhoda k otboru sredstv obucheniya v vuzah MCHS Rossii [To the question of factors determining the need to use a differentiated approach to the selection of training tools in the universities of EMERCOM of Russia]. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International Scientific and Practical Conference]. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016. P. 13–15.
5. Aganov S.S., Elfimov N.V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of higher educational institutions of EMERCOM of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstviy chrezvychajnykh situatsij : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Personnel training in the system of prevention and elimination of

emergency situations : proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2015. P. 75–76.

6. Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A. V., Mahonin E.V. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoy deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuzе GPS MCHS Rossii [Interdependence of physical and mental activity in the process of training of cadets in the higher education institution of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia]. Aktual'nye problem razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : stat'i Mezhevuz. nauch.-prakt. konf. [Actual problems of physical culture and sport development: articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2021. P. 298–302.

7. Aganov S.S., Kalinin A.P. Kriterii i pokazateli razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzah MCHS Rossii [Criteria and indicators of the development of physical culture of students in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere [Problems of risk management in the technosphere]. 2016. № 2 (38). P. 116–122.

8. Aganov S.S., Lobzha M.T., Strigel'skaya I.Yu. [etc.]. Metody i metodiki issledovaniy problem fizicheskoy podgotovki. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2007. 44 p.

9. Aganov S.S., Borisov I.A. Koncepciya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzе GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2020. 144 p.

10. Artamonov V.S., Aganov S.S., Lobzha M.T. [etc.]. Fizicheskaya podgotovka v GPS MCHS Rossii : Study guide. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2008. 537 p.

11. Bobrishchev A.A., Aganov S.S. Mnogomernaya psihologo-akmeologicheskaya ocenka psihologicheskoy gotovnosti sportsmenov vysshej kvalifikacii silovyh edinoborstv. St. Petersburg, Politehnika-servis publ., 2009. 97 p.

12. Bolotin A.E., Aganov S.S., Dovzhenko M.S. Soderzhanie pedagogicheskoy modeli formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby MCHS Rossii k professional'noj deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv fizicheskoy podgotovki. Mediko-biologicheskie i social'no-psihologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychajnyh situacijah. 2015. No. 3, pp. 93–103.

13. Bolotin A.E., Aganov S.S., Udalyh A.S., Davidenko D.N. Tekhnologiya formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, 2019.

14. Bolotin A.E., Borisov A.V., Skripachev S.A. Psihologo-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya effektivnogo normirovaniya trenirovochnoj nagruzki v processe fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov PVO. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. No. 8 (114), pp. 39–42. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p39-42. EDN SLSUFH.

15. Zyukin A.V., Bolotin A.E., Napalkov Yu.A. Faktory, opredelyayushchie neobходимость formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov VV MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti, s ispol'zovaniem sredstv ognevoj i fizicheskoy podgotovki. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. No. 7 (113), pp. 77–81.

16. Kargopol'cev A.V., Bochkarev V.I., Aganov S.S. Faktory, opredelyayushchie vysokij uroven' trevozhnosti edinoborcev k sorevnovaniyam. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. No. 8 (150), pp. 39–43.

17. Ponimasov O.E. Sinhronizirovannoe formirovanie dinamicheskikh ob"edinenij pri obuchenii voenno-prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. No. 1 (107), pp. 139–142.

18. Ponimasov O.E., Lajshev R.A. Individual'no-orientirovannoe preobrazovanie dvizhenij v usloviyah massovogo obucheniya prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013, no. 8 (102), pp. 128–131.

19. Ponimasov O.E., Potapova E.V., Mironov A.O. Antiturbulentnye uprazhneniya kak sredstvo uluchsheniya dinamicheskoy obtekaemosti tela plovca. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2016. No. 3 (133), pp. 186–189.

20. Rudenko G.V., Bolotin A.E. Organizacionno-pedagogicheskie usloviya, neobhodimye dlya vnedreniya novogo kompleksa GTO v sistemu fizicheskogo vospitaniya naseleniya Rossii. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. No. 7, p. 31.

21. Ryabchuk V.V., Ponimasov O.E., Grachev K.A. Fiziologicheskaya harakteristika sposobo vplavaniya pod vodoj v gidrozoliruyushchem kombinezone i komplekte No. 1. Vestnik Rossijskoj Voенно-medicinskoj akademii. 2017. No. 4 (60), pp. 82–84.

22. Sushchenko V.P., Aganov S.S. Struktura pedagogicheskoy tekhnologii primeneniya trenirovochnyh kompleksov, v hode fizicheskoy podgotovki budushchih spasatelej k dejstviyam v usloviyah gornoj mestnosti. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016, pp. 272–280.

23. Tajmazov V.A., Bolotin A.E., Cvetkov S.A., Miheev V.E. Pokazateli, harakterizuyushchie gotovnost' boevyh plovcov k voenno-professional'noj deyatel'nosti. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2015. No. 1 (119), pp. 169–172.

24. Teoriya i organizaciya fizicheskoy podgotovki vojsk : textbook. A.E. Bolotin, R.A. Bugaenko, L.A. Vejdner-Dubrovin [etc.]. 6th edition, revised and supplemented. St. Petersburg, 2006. 594 p. EDN VYKTRD.

25. Shtamburg I.N., Ponimasov O.E., Grachev K.A., Novikov A.I. Ekonomizaciya tipologicheskikh kombinacij tekhniki prikladnogo plavaniya pri obuchenii kursantov voennyh vuzov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2016, No. 2, pp. 16–17.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_271

**INDICATORS DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL READINESS
OF WOMEN IN MODERN PENTATHLON FOR COMPETITIVE WRESTLING**

Anastasia S. Petrova ¹, Mikhail V. Pleshivtsev ², Lubov S. Sorokina ³, Sergey S. Aganov ⁴

Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ¹

St. Petersburg, Russia

Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen ^{2, 3}

Saint-Petersburg, Russia

St. Petersburg, Russia

St. Petersburg University of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia ⁴

St. Petersburg, Russia

¹ *Postgraduate student*

ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0003-3147-3531

² *Senior lecturer of the chair of physical education and sports-mass work.*

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

ORCID 0009-0009-9990-7924

³ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work.*

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: –

ORCID 0009-0007-0277-6151

⁴ *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor
of the Department of Philosophy and Social Sciences*

ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

Abstract. The article presents the results of the authors' research to identify indicators that determine the psychological readiness of women in modern pentathlon for competitive wrestling. These include: the ability of female athletes to quickly adapt to the changing requirements and conditions of competitive wrestling; the ability of female athletes to cope with the intensity of the competition, the close attention of the audience and the expectation of success; the presence of psychological stability before the occurrence of possible failures during competitive wrestling; the use of visualization techniques and mental rehearsal before competitive wrestling. Significant indicators are also: maintaining deep concentration during competitive wrestling in all disciplines of pentathlon; a high level of proficiency in methods of awareness and stress management during competitions; multifaceted support of sports psychologists during competitive wrestling; the ability of pentathletes to consider mistakes made at competitions as opportunities for the growth of their sportsmanship.

Keywords: indicators; psychological readiness; high efficiency; female athletes; modern pentathlon; competitive wrestling, skills, adaptation, stress management, sports psychologist.

Cite as: Petrova, A. S., Pleshivtsev, M. V., Sorokina, L. S., Aganov, S. S. (2023) Indicators determining the psychological readiness of women in modern pentathlon for competitive wrestling. *Physical Culture and Health*. (4), 271-276. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_271.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023