



Белгородский
государственный
национальный
исследовательский
университет



СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: НАУКА, ТРАДИЦИИ, НОВАТОРСТВО

Материалы научно-практических конференций
г. Белгород, 9 марта, 2024г.
г. Екатеринбург, 28 апреля 2024г.



г. Белгород
2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»
Научно-методический комитет Национального Совета Айкидо России
Научный совет Всестилевой Федерации Айкидо России
Федерация армрестлинга России
Региональная общественная организация
«Белгородская Межстилевая Федерация Айкидо»
Белгородский виртуальный научный центр айкидо
Российская делегация Международной Федерации
Физического Воспитания и Спорта

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: НАУКА, ТРАДИЦИИ, НОВАТОРСТВО

Материалы научно-практических конференций

г. Белгород, 9 марта, 2024 г.
г. Екатеринбург, 28 апреля 2024 г.



Белгород 2024

УДК 796.8
ББК 75.715
С 73

Под редакцией:

О.В. Бекетова, председателя Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо, исполнительного директора БелРСБИ, Генерального секретаря Всестилевой Федерации Айкидо России, руководителя Научно-методического Совета НСАР, руководителя Белгородского виртуального научного центра айкидо, Тренера высшей категории, обладателя 5 дана айкидо;

И.Н. Никулина, кандидата педагогических наук, доцента, декана факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ», председателя комитета по науке федерации армрестлинга России, Заслуженного тренера России;

Ф.И. Собянина, доктора педагогических наук, профессора НИУ «БелГУ», члена-корреспондента Российской Академии Естествознания, делегата от России и члена мирового совета директоров Международной федерации физического воспитания и спорта (FIEPS)

Рецензенты:

И.Г. Максименко, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»;

А.А. Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки БелЮИ МВД России

С 73 Спортивные единоборства: наука, традиции, новаторство: материалы научно-практических конференций: г. Белгород, 9 марта, 2024 г., г. Екатеринбург, 28 апреля 2024 г. / под ред. О.В. Бекетова, И.Н. Никулина, Ф.И. Собянина. – Белгород: ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2024. – 168 с.

ISBN 978-5-9571-3686-6

В сборнике собраны статьи ученых и практикующих специалистов, студентов и преподавателей вузов посвященные научно-методическим исследованиям боевых искусств и спортивных единоборств и отражающие актуальные теоретические и прикладные аспекты их развития в современных российских условиях.

Статьи опубликованы в авторской редакции.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 978-5-9571-3686-6

© НИУ «БелГУ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Теория и практика физкультурно-оздоровительной деятельности

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Бегишев А.А. | Потеря мотивации у борцов в подростковом периоде: факторы, последствия и стратегии преодоления..... | 6 |
| Булдаков Е.С., Клименко А.А. | Бинарная оппозиция «симметрия-асимметрия» в физической культуре..... | 8 |
| Васильев Т.А., Сулейманов Г.Б. | Исследование влияния психологических факторов на производительность спортсменов в борьбе на поясах: анализ стресса, мотивации и саморегуляции | 12 |
| Еремеев Е.Р., Репина Н.В. | Психологический аспект спортивного поединка..... | 15 |
| Собянин Ф.И., Пойдунов А.А. | Страх физической боли у спортсмена..... | 19 |

Современные технологии в спорте

| | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Винник Д.А. | Теоретические и практические основы использования метода объективной оценки качества в айкидо..... | 22 |
| Камалетдинов А.А., Болтиков Ю.В. | Перспектива тхэквондо (втф) на «играх будущего»..... | 28 |
| Лазьков Л.С., Никулин И.Н., Филатов М.С. | К вопросу об эффективности нервных процессов у армрестлеров различного уровня спортивного мастерства..... | 31 |

Современное состояние и перспективы развития спортивной подготовки

| | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Бареева Д.Р. | Совершенствовании двигательной активности спортсменов – армрестлеров..... | 35 |
| Воложанина А.С., Фахретдинова А.Ю. | Психическая устойчивость к соревновательному стрессу у борцов..... | 38 |

техники движений с учетом принципов вариационной биомеханики способствует повышению эффективности тренировок и улучшению результатов в армрестлинге. Новые подходы к тренировочному процессу, основанные на данных исследований, позволят спортсменам - армрестлерам достичь новых высот в своей карьере и улучшить свои спортивные показатели. Таким образом, углубленное изучение и применение вариационной биомеханики в армрестлинге является перспективным направлением для дальнейших исследований и развития данного вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонов Д.С. Спектральный и автокорреляционный анализ вариационной биомеханики: Материалы научной конференции "Современные тенденции в спортивной науке", 2017, стр. 112-125.
2. Иванов А.Б. Новые подходы к изучению вариационной биомеханики в спорте // Журнал биомеханики, 2018, т. 25, вып. 4, с. 56-72.
3. Кузьмин В.П. Анализ механизмов центрального управления двигательной активностью в спорте // Журнал Медицинских и Биологических исследований, 2019, т. 18, вып. 3, с. 134-145.
4. Петров В.Г. Исследование случайных процессов в спортивной биомеханике: теория и практика. Издательство Спорт, 2020.
5. Сидоров Н.А. Компьютерные методы в биомеханике спортивных движений. Издательство Университета, 2019.

УДК 796

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ У БОРЦОВ

Воложанина Алена Сергеевна, Фахретдинова Альфина Юмадиловна
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Россия, г.Казань.

alena.volozhanina.02@mail.ru, fakhretdinova.alfina2002@gmail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на исследование психической устойчивости спортсменов-борцов женского и мужского пола. Проведенное исследование определило различие в показателях психической устойчивости и самооценкой у женщин и мужчин-борцов. Также определены показатели способности женщин и мужчин к регуляции своего эмоционального состояния.

Ключевые слова: психическая устойчивость, стресс, самооценка, борцы

MENTAL RESISTANCE TO COMPETITIVE STRESS IN WRESTLERS

Volozhanina Alyona Sergeevna, Fahretdinova Alfina Yumadilovna.
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Russia, Kazan.

alena.volozhanina.02@mail.ru, fakhretdinova.alfina2002@gmail.ru

Annotation. The article presents the results of a study aimed at studying the mental stability of female and male wrestlers. The conducted research has determined the difference in indicators of mental

stability and self-esteem in women and male wrestlers. Indicators of the ability of women and men to regulate their emotional state were also determined.

Keywords: mental stability, stress, self-esteem, wrestlers

Актуальность. В спорте высших достижений известно достаточно случаев, когда отлично подготовленный спортсмен уступал в важных соревнованиях более слабому и менее опытному сопернику. Это происходит из-за собственного психического состояния спортсмена, и является нормой, в случае если состояние поддается коррекции и значимо не влияет на итоговый результат соревнования. И тренер, и спортсмен, должны вовремя диагностировать предсоревновательный мандраж, а также прочие негативные психические эпизоды, и знать способы борьбы с ними [1]. Однако на психическую устойчивость спортсмена в условиях соревнования влияют не только его личностные состояния, но и уровень соревнований, опыт выступления на предыдущих соревнованиях, тренировочная деятельность и др. В спортивной практике для объективной оценки предстартового психического состояния атлета рекомендуется использовать комплекс психодиагностических методов. Достаточно информативным является метод наблюдения за спортсменом [2]. Однако этот метод имеет свои особенности- наблюдение будет полезно и эффективно только при длительном наблюдении за спортсменом как на тренировочном этапе, так и на соревнованиях. Поэтому чаще тренера используют такие методы, как беседа со спортсменом и проведение тестирования либо анкетирования. Опросники, выбираемые тренерами, чаще всего направлены на такие показатели психической устойчивости как эмоциональный и социальный интеллект, самооценка, методы саморегуляции и др.

Цель исследования: выявить психическую устойчивость к соревновательному стрессу у борцов женщин и мужчин.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе научно-исследовательского института Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Исследование проводилось среди спортсменов, специализирующихся по виду спорта Спортивная борьба. Спортивная квалификация исследуемой группы 1 взрослый разряд, Кандидат в мастера спорта, возраст от 18 до 24 лет. В исследовании приняли участие 20 женщин и 20 мужчин. В ходе исследования психической устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, была проведена серия тестов и методик: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», анкета «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана, методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Выбранные нами методики имеют шкалы, которые характеризуют ту или иную характеристику, относящуюся к психической устойчивости.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика определения уровня эмоционального интеллекта Холла [3] направлена на выявления уровня способности осознавать и понимать свои эмоции, эмоции окружающих людей, а также помогает выявить способность к управлению своими эмоциями, поведением, а еще умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Результаты теста представлены в Таблице 1.

Таблица 1-Результаты методики определения уровня эмоционального интеллекта

| Пол/ Критерий | Мужчины | | | Женщины | | |
|-------------------------------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|
| | н.ур. | ср.ур. | в.ур. | н.ур. | ср.ур. | в.ур. |
| Эмоциональная осведомленность | 6 | 11 | 3 | 1 | 7 | 12 |
| Управление своими эмоциями | 5 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 |
| Самомотивация | 4 | 8 | 8 | 5 | 9 | 6 |
| Эмпатия | 4 | 8 | 8 | 2 | 5 | 13 |
| Управление эмоциями других | 5 | 9 | 6 | 6 | 7 | 7 |

Где, н.ур.-низкий уровень, ср.ур.-средний уровень, в.ур.-высокий уровень

Средние показатели у мужчин и женщин по результатам теста различны: эмоциональная осведомленность у женщин (26 б.) выше, чем у мужчин (18 б.). Однако управление своими эмоциями у мужчин (27 б.) по шкале выше, чем у женщин (21 б.). Самомотивация у женщин (23 б.), и у мужчин (25 б.) примерно равны. Эмпатии больше склонны женщины (31 б.), нежели мужчины (23 б.). Такой показатель, как управление эмоциями других, оказался примерно равным и у мужчин (26 б.), и у женщин (23 б.).

Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз» направлена на определение возможности исследуемого в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, которые могут выражаться как неадекватное поведение, а также определение самооценки и восприятия окружающей действительности [4]. По результатам проведенного анкетирования мы выявили, что по шкале искренности обе исследуемые группы показали достоверный результат. Так, нервно-психическая устойчивость у мужчин определяется в 5 баллов, что соответствует удовлетворительной НПУ. Нервно-психическая устойчивость у женщин оценивается в 4 балла, что также соответствует удовлетворительной НПУ.

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной В.Э. Мильманом. Согласно анкете, психическая надежность состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости [5]. Именно эти компоненты оцениваются и составляют показатель надежности спортсмена. Результаты анкеты представлены в Таблице 2.

Таблица 2-Результаты анкеты “Психическая надежность спортсмена”

| Критерий/Пол | Мужчины | Женщины |
|--------------------------------|---------|---------|
| СЭУ | +/-/0 | +/-/0 |
| СР | +/-/0 | +/-/0 |
| М-Э | +/-/0 | +/-/0 |
| Ст-П | +/-/0 | +/-/0 |
| Характер эмоциональных реакция | | |
| Нейтральные | 5 | 4 |
| Стенические | 12 | 11 |
| Астенические | 3 | 5 |

Где: СЭУ-соревновательная эмоциональная устойчивость, СР-саморегуляция, М-Э-мотивационно-энергетический компонент, Ст-П-стабильность-помехоустойчивость, “-”-сниженный уровень надежности, “+”-повышенный уровень надежности, “0”- средний уровень психической надежности.

По результатам теста, средний показатель соревновательной эмоциональной устойчивости у мужчин выше, чем у женщин. Также у мужчин в среднем выше степень саморегуляции. Однако мотивационно-энергетический компонент и стабильность-помехоустойчивость у женщин значительно выше, чем у мужчин.

Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн направлена на оценку исследуемым своих способностей, возможностей, характера и т.д. По результат проведенной методики можно сделать вывод, что в среднем исследуемые мужчины и женщины имеют высокий уровень притязаний, сочетающийся со средней самооценкой. Это наиболее благоприятный с точки зрения личностного развития результат. Незначимые расхождения можно объяснить достаточно сильной реализацией своих возможностей в спорте, достигнутыми результатами и хорошим уровнем мотивации.

Выводы. По результатам всех проведенных методик и анкет можно сделать несколько выводов. Исследуемая группа мужчин оказалась более устойчивой к стрессовым ситуациям, также мужчины способны адекватно регулировать свое эмоциональное состояние. Средняя самооценка сочетается с умеренным расхождением, что свидетельствует о том, что мужчины ставят задачи, адекватные возможностям, позитивны при выполнении дел. У женщин можно отметить высокий уровень эмпатии и отличную способность распознавать эмоции других людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Проблемы предсоревновательной психологической подготовки спортсменов / А. М. Сильчук, А. К. Намазов, С. М. Сильчук, К. А. Намазов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 214-221. – EDN UXIVNA.

2. Чумаченко, Л. А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период / Л. А. Чумаченко, Е. А. Ибрагимова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2019. – № 1(18). – С. 49-51. – EDN KCEGBS.

3. Кондратенко, А. Б. Сравнительный анализ методик Н. Холла и Д. Люсина для измерения эмоционального интеллекта (на примере будущих государственных служащих) / А. Б. Кондратенко, А. Н. Григорьев, Б. А. Кондратенко // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2021. – № 1(63). – С. 115-118. – EDN LIWRVC.

4. Будук-Оол, Л. К. С. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ / Л. К. С. Будук-Оол // Вестник Тувинского государственного университета. №2 Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2020. – № 2(61). – С. 6-13. – DOI 10.24411/2221-0458-2020-10031. – EDN GWIQTP.

5. Повышение психологической надежности спортсменов сборных команд военных вузов в период проведения практических занятий по предметам боевой подготовки / В. И. Баранюк, В. Н. Табарин, Ф. Г. Бурякин, М. А. Кушнир // Материалы 40-ой научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц ФГБОУ во МГАФК, Малаховка, 20–22 марта 2019 года / Московская государственная академия физической культуры. Том Выпуск XVII. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 23-29. – EDN PPWPKT.

УДК 796.89

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Гриненко Владислав Владимирович, Никулин Игорь Николаевич,
Литовченко Ирина Владимировна, Злакотина Юлия Владимировна**

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет,

Россия, г. Белгород.

[nikulin_i@bsu.edu.ru](mailto:nikulini@bsu.edu.ru)

Аннотация. В статье рассматриваются результаты констатирующего эксперимента по определению степени проявления скоростных и скоростно – силовых способностей у армрестлеров различного уровня подготовленности. Установлены достоверные различия в пользу квалифицированных спортсменов и КМС по сравнению со спортсменами массовых разрядов в тесте на проявление скоростно-силовых способностей «Лазание по канату». По результатам тестирования простой и сложной реакции, а также частоты движений достоверных различий между группами не обнаружено.

Ключевые слова: армрестлинг, скоростные способности, скоростно-силовые способности, уровень подготовленности.

Научное издание

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА:
НАУКА, ТРАДИЦИИ, НОВАТОРСТВО**

Материалы научно-практических конференций

г. Белгород, 9 марта, 2024 г.
г. Екатеринбург, 28 апреля 2024 г.

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет: Н.А. Вус
Обложка: Е.Н. Лаптева
Выпускающий редактор: Ю.В. Мишенина

Подписано в печать 30.07.2024. Формат 60×90/16
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 10,5. Тираж 100 экз. Заказ 147
Оригинал-макет подготовлен и тиражирован в ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ»
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48