

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)**

**Международная федерация самбо (ФИАС)**

**Всероссийская федерация самбо (ВФС)**

# **ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

**Материалы**

**XIX Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции молодых ученых,  
посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР,  
заслуженного тренера СССР, профессора  
Евгения Михайловича Чумакова  
(14 февраля 2020 года)**

**Москва - 2020**

**УДК 796.8 (082)**

**ББК 75.715**

**И88**

**Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах:** Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова (Россия, Москва, 14 февраля 2020 года) / Под общ. Ред. С.Е. Табакова. – М.: Лика, 2020. – 232 с.

**ISBN 978\_5\_6043178\_0\_8**

**Рецензент:**

Рыжкова Л.Г., д.п.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

XIX Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция молодых ученых «Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах» проводится с целью развития и совершенствования научно-исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта, воспитания научно-педагогических кадров, развития международных дружественных научных связей, пропаганды среди обучающейся молодежи стремления к научной деятельности, увековечения памяти профессора кафедры борьбы ГЦОЛИФК, заслуженного мастера спорта СССР, Заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Чумакова.

Направление работы конференции: различные аспекты теории и практики единоборств.

©Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)

<b>ИЗМЕНЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ</b> <i>Зайцев А.А.</i> .....	<b>84</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ</b> <i>Дадабаев О.Ж.</i> .....	<b>91</b>
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА</b> <i>Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б.</i> .....	<b>95</b>
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ</b> <i>Мокина Е.С., Прохоров В.Н., Прихожаев И.А.</i> .....	<b>99</b>
<b>НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ</b> <i>Ярошенко Д.В.</i> .....	<b>104</b>
<b>ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ</b> <i>Славко А.Л., Кукало Е.В.</i> .....	<b>107</b>
<b>ПОСТРОЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ В СМЕШАННЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ</b> <i>Конаков А.В.</i> .....	<b>112</b>
<b>СОСТАВ ДЕЙСТВИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ПОЕДИНКАХ НАЧИНАЮЩИМИ ВЗРОСЛЫМИ ФЕХТОВАЛЬЩИКАМИ НА ШПАГАХ</b> <i>Мовшович А.Д.</i> .....	<b>118</b>
<b>ОСНОВНЫЕ СЕКТОРЫ ЗАВЕРШЕНИЯ НАПАДЕНИЯ ПО ХОДУ РАЗВИТИЯ СХВАТКИ В ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ</b> <i>Моисеев А.Б., Киселев В.П.</i> .....	<b>123</b>
<b>РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b> <i>Кабанова Е.А.</i> .....	<b>128</b>

*special strength endurance of athletes in martial arts in the preparatory period of the annual cycle.*

**Keywords:** *sports groups, sports school, competition, training process, pedagogical experiment, group, martial arts, exercise.*

**References**

1. Kaganov, L.S. *Razvivaem vinoslivost' / L.S. Kaganov.* – M.: Znanie, 1980. – S. 96-98.
2. Lyah, V.I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov: Posobie dlya uchitelya / V.I. Lyah.* – M.: ООО «Firma izdatel'stvo AST», 1998. – 272s.
3. Platonov, V.N. *Fizicheskaya podgotovka v sisteme sportivnoj trenirovki / V.N. Platonov, N.N. Bulatova.* – Kiev: Zdorov'e, 1992. – 270s.

159.922; 796.01

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА  
У СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ  
И ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ  
КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

***Мокина Е.С., Прохоров В.Н., Прихожаев И.А.***

**Аннотация:** *по мнению Г.Д. Бабушкина шансы на победу в соревнованиях психологически подготовленного спортсмена оцениваются намного выше, чем спортсмена, который не знаком с техниками, приемами и «механизмами» психологической подготовки к соревнованиям. В свою очередь, психологическая готовность к соревнованиям требует непрерывной работы воли самого спортсмена по формированию важных качеств характера его личности. Неподготовленному спортсмену необходимо оказать помощь как со стороны близких, психолога, так и со стороны тренера. Было проведено исследование, которое позволило выявить индивидуальные особенности спортсменов отделения единоборств на этапе спортивной специализации и спланировать психологическую подготовку спортсменов в дальнейшем.*

**Ключевые слова:** *акцентуации, психологическая подготовка, психическое состояние, конкурентоспособность, индивидуально-типологические особенности.*

Успех во многом зависит от индивидуально-типологических особенностей личности человека. Чаще всего это можно наблюдать в сфере спорта. Изучением индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена занимались такие отечественные психологи, как Р.М. Загайнов [3] и А.А. Иванова [5]. Многие специалисты в области спортивной психологии (Е.П. Ильин [6], Г.Д. Бабушкин [1]) отмечают, что успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон

подготовленности спортсмена: общей и специальной физической, технической, тактической и психологической. Последнему виду подготовки уделяется недостаточное внимание, что ведет к психоэмоциональным срывам и невозможности регулировать собственное психоэмоциональное состояние на тренировках и соревнованиях.

По мнению Г.Д. Бабушкина [2], шансы на победу в соревнованиях психологически подготовленного спортсмена оцениваются намного выше, чем спортсмена, который не знаком с техниками, приемами и «механизмами» психологической подготовки к соревнованиям. Психологически подготовленный спортсмен отличается целеустремленностью, готовностью к действию, обладает необходимым уровнем знаний о психологических «механизмах», приемами и техниками психологической саморегуляции. Это в целом позволяет спортсмену держать в благоприятном психическом состоянии, необходимом для реализации спортивного потенциала, что повышает его конкурентоспособность. У подготовленного спортсмена во время соревнований преобладает психическая готовность, а психологически неподготовленный спортсмен может растерять необходимые ресурсы, еще не начав бой.

В свою очередь, психологическая готовность к соревнованиям требует непрерывной работы воли самого спортсмена по формированию важных качеств характера личности. Неподготовленному спортсмену необходимо оказать помощь как со стороны близких, психолога, так и со стороны тренера.

Для того, чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо понимать, какими особенностями характера обладает спортсмен. Здесь тренеру на помощь может прийти психолог, который после проведения диагностики, консультации или целенаправленной диагностической беседы может раскрыть для близких и тренера полноценную картину личности спортсмена и порекомендовать необходимый подход в работе с данным спортсменом, необходимый уровень тренировочной нагрузки, пути развития потенциала и возможные способы устранения имеющихся спортивных проблем.

Нами были изучены особенности характера спортсменов-единоборцев на этапе спортивной специализации. Целью данного исследования было исследование типов акцентуаций каждого спортсмена и планирование психологической подготовки.

В исследовании приняли 73 спортсмена этапа спортивной специализации, занимающихся дзюдо, каратэ и кикбоксингом, в возрасте от 13 до 17 лет.

Диагностическая методика была подобрана с учетом возрастных особенностей спортсменов, занимающихся на отделении единоборств - был использован тест-опросник, направленный на изучение типов акцентуаций характера и темперамента (К. Леонгард и Г. Шмишек) [7].

На представленном рисунке 1 у 45% спортсменов выявлен гипертимный тип акцентуации.

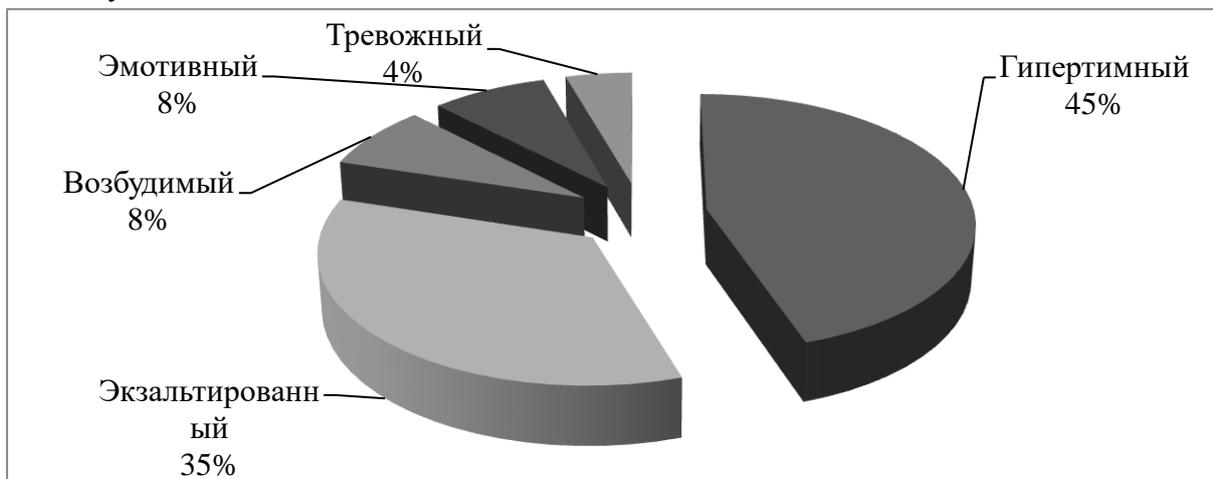


Рисунок 1 - Результаты распределения типов акцентуаций характера у спортсменов на этапе спортивной специализации

Это говорит о том, что большинство спортсменов находятся в постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью и предприимчивостью. У 35% спортсменов выявлен экзальтированный тип акцентуации, спортсменам данной группы свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. У 8% спортсменов выявлен возбудимый тип акцентуации характера, спортсменам свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля. У 8% спортсменов выявлен эмотивный тип акцентуации спортсмены данной группы – это чувствительные и впечатлительные люди, отличающиеся глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека. У 4% спортсменов выявлен тревожный тип акцентуации характера, для данной группы спортсменов основной чертой является склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что среди спортсменов этапа спортивной специализации выявлены спортсмены, которые подвержены лабильности настроения, у них отмечается сильная зависимость от результативности деятельности, склонность к страхам, повышенной тревожности, а также отмечается повышенная импульсивность, ослабленность контроля, что говорит о необходимости проведения психологической работы с данной группой спортсменов, т.к. наличие данных особенностей в дальнейшем может являться фактором, мешающим раскрытию внутреннего потенциала. Поэтому нами был разработан план мероприятий на тренировочный год, который будет способствовать росту конкурентоспособной личности спортсмена.

План на тренировочный год включает в себя следующие мероприятия:

1. Разработка и распространение тематических буклетов для родителей, тренеров и спортсменов;
2. Выступление психолога на тренерских советах;
3. Изучение и анализ проводимых тренировочных занятий;
4. Помощь и консультирование тренерского состава;
5. Проведение круглых столов по проблематике исследования;
6. Проведение тренировочных, коррекционных, профилактических занятий для данной группы спортсменов;
7. Индивидуальная работа со спортсменами (беседа, консультация, коррекция и мн. др.);
8. Консультационная помощь родителям спортсменов.
9. Теоретическое психологическое просвещение спортсменов.

**Выводы:** таким образом, при определении индивидуальных особенностей характера появляется возможность эффективно организовать тренировочный процесс, определить стратегию психологической подготовки с каждым спортсменом (группой спортсменов, имеющих схожие особенности поведения) и, тем самым, повысить потенциал и конкурентоспособность личности спортсмена.

#### **Литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе //Г.Д. Бабушкин/ «Спортивный психолог». – 2003.- №2 (29). - С. 37-42.
2. Бабушкин, Г.Д. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов // Г.Д. Бабушкин / Психология и педагогика в средней и высшей школе. - 1998. - №2. - С. 32-36.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений/ Р.М. Зайгайнов. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
4. Зураева, А.М. Влияние акцентуаций на достижения в спорте// А.М. Зураева, Э.Л. Быдтаева/ материалы IX Международной научно-практической конференции «Социально-гуманитарные проблемы современности: человек, общество и культура» (Красноярск). - 2017. - №6-2. - 260 с.
5. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – 3-е изд., дополн. - М.: Спорт, 2016. -116 с.
6. Ильин, Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин.- Спб.: Питер, 2008. - 352 с.
7. Миронова, Е.Е. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова. - Мн.: Женский институт. ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.

*Мокина Евгения Сергеевна, психолог;*

*Прохоров Виктор Николаевич, старший тренер;*

*Прихожаев Игорь Анатольевич, тренер.*

vympel.kaluga@mail.ru, Россия, г. Калуга, Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги.

**RESEARCH OF ACCENTUATIONS OF CHARACTER AMONG ATHLETES IN MARTIAL ARTS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION AND PLANNING TO IMPROVE THE ATHLETE'S COMPETITIVE ABILITY**

**Mokina Evgeniya Sergeevna**, psychologist;

**Prokhorov Viktor Nikolaevich**, head coach;

**Prikhozhayev Igor Anatolyevich**, coach.

vympel.kaluga@mail.ru, Russian Federation, Kaluga, Municipal autonomous establishment «Sports school of the Olympic reserve «Vympel»

**Summary** According to G.D. Babushkin chances of winning the competitions among psychologically prepared athlete are much higher than among athlete who doesn't know techniques and "mechanisms" of psychological preparation for competitions. In turn, psychological readiness for competitions requires continuous work of the athlete's will to form important qualities of the character. An unprepared athlete needs to be assisted by both relatives, psychologist and coach. A study allowed to reveal the individual features of martial arts groups at the stage of sports specialization and to plan the psychological training of athletes in the future.

**Keywords:** accentuations of character, psychological preparation, mental condition, competitiveness, individual-typological features.

**References**

1. Babushkin, G.D. Formation of psychological preparation of the athlete at the precompetitive stage // G.D. Babushkin / "Sports psychologist". – 2003.- №2 (29). – P. 37-42.
2. Babushkin, G.D. Problem of psychological support of sportsmen's training // G.D. Babushkin / Psychology and pedagogy in secondary and higher schools. – 1998. – No.2. - P. 32–36.
3. Zagaynov, R.M. Psychology of modern sports of higher achievements / R.M. Zaygynov. - Moscow: Soviet Sport, 2012. - 292 p.
4. Zuraeva, A.M. Influence of accentuations on achievements in sports // A.M. Zuraeva, E.L. Bydtaeva/ Materials of the IX International Scientific and practical conference "Social and Humanitarian problems of modernity: Man, Society and Culture" (Krasnoyarsk). - 2017. - №6-2. - 260 p.
5. Ivanov, A.A. The psychology of the champion. The athlete's work on himself / A.A. Ivanov. – 3rd ed., optional. - Moscow: Sport, 2016. -116 p.
6. Ilyin, E.P. Psychology of sports/ E.P. Ilyin.- St. Petersburg, 2008. - 352 p.
7. Mironova, E.E. Collection of psychological tests. Part I: Manual / E.E.Mironov. - Minsk.: Women's Institute. ENVILA, 2005. – 155 p.