

УДК 796.8

DOI 10.5930/1994-4683-2025-118-123

Значение психологических и волевых показателей спортсменов смешанных боевых единоборств (ММА) в процессе подготовки к соревнованиям

Корнеев Виктор Анатольевич

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – с помощью применения тестовых методик определить уровень показателей психического состояния спортсменов смешанных единоборств перед поединком.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, опрос, психологическое тестирование, статистическая обработка данных.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования выявлено, что применение тестовых методик позволяет определить уровень показателей сформированности психологической готовности спортсменов при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: смешанные боевые единоборства, предсоревновательная подготовка, психология спорта, психологическая подготовка, волевые качества.

The significance of psychological and volitional indicators of mixed martial arts (MMA) athletes in the process of preparation for competitions

Korneev Viktor Anatolyevich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to determine the level of mental state indicators of mixed martial arts athletes before a competition through the application of testing methodologies.

Research methods: analysis of scientific literature, observation, survey, psychological testing, statistical data processing.

Research results and conclusions. The study revealed that the use of testing methods allows for the assessment of the level of psychological readiness of athletes in preparation for competitions.

Keywords: mixed martial arts, pre-competition training, sports psychology, psychological preparation, willpower qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из центральных тем исследований поведения человека в стрессовых ситуациях является процесс формирования психологической устойчивости. Психологическая устойчивость к неопределенности, стрессу, конфликтам определяет психическое и соматическое состояние человека, предохраняет его от дезинтеграции, создает основу внутреннего баланса.

Поединки по смешанным единоборствам проходят на фоне сильного физического и психического напряжения. Угроза сильных ударов, амплитудных бросков, болевых и удушающих приемов предъявляет повышенные требования не только к физической, но и к психологической подготовке спортсменов.

Психологический настрой спортсмена иногда может быть решающим для победы над более сильным соперником, и подготовка к поединку должна заключаться в создании оптимального эмоционального состояния, уверенности в своих силах.

Напряженное состояние, как психологическое явление, может возникнуть в условиях угрожающей или трудной ситуации, при воздействии как отрицательных, так и положительных стимулов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором соревнований, но, когда она достигает своей крайней точки – стресса, она превращается в отрицательный фактор из-за временного снижения психических и двигательных функций. Если психическая напряженность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить

психические срывы, при которых наблюдается ухудшение внимания, снижение памяти, расстройство моторики и т.п.

Эмпирический анализ соревновательной деятельности показывает, что реализация спортсменами своих тактических и технических действий в поединке определяется не только их физическими возможностями, такими как сила, скорость, выносливость, но и во многом зависит от индивидуальных психологических особенностей, таких как эмоционально-волевые качества, особенности темперамента, черты характера, самоконтроль.

В условиях соревнований показатели психического состояния спортсмена могут подвергаться влиянию различных факторов, а именно:

- статус и условия соревнований (жеребьевка, состав судейской коллегии, реакция аудитории);

- психологические барьеры (боязнь титулов и званий соперника, поведение соперника или членов его команды, боязнь поражения или получения травмы);

- неудобный соперник (невозможность противодействовать его технико-тактическим действиям).

Все это влияет на общее физическое и психическое состояние спортсмена как положительно, так и отрицательно, например:

- состояние «предстартовой лихорадки», выраженное в форме повышенного уровня нервного возбуждения (эмоционального волнения), дезорганизует применение технических действий спортсмена (проявляется суетливость и чрезмерная двигательная активность, неспособность сосредоточиться на сопернике);

- состояние «предстартовой апатии», выраженное в форме заторможенности нервного возбуждения (эмоционального волнения), приводит к снижению двигательной активности спортсмена, его скованности, отрицательным представлениям о предстоящем поединке или полному безразличию к нему.

- состояние «боевой готовности», выраженное в форме оптимального уровня эмоционального возбуждения (психологической готовности), в котором преобладает бодрое настроение, твердая уверенность в достижении поставленной цели, самоконтроль.

Формирование психологической готовности спортсменов в условиях соревнований заключается в сохранении на оптимальном уровне мотивации достижений и выработанных целевых установок; достижении оптимального уровня настроения и психического напряжения перед поединком, во время соревнований и после их завершения.

Применение тестовых методик по определению психологических и волевых показателей спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям позволяет определить уровень их психологической готовности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование по определению уровня психологической готовности было проведено с действующими спортсменами, представляющими спортивные клубы г. Санкт-Петербурга, входящие в состав Федерации смешанного боевого единоборства (ММА) г. Санкт-Петербург. Исследование проводилось в период проведения этапов отборочных со-

реваншей по смешанному боевому единоборству (ММА), в которых формировался состав сборной команды г. Санкт-Петербурга для участия в межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

В исследовании приняли участие 10 спортсменов ($n = 10$) в возрасте от 18 до 23 лет, со спортивной квалификацией «1 разряд» и «кандидат в мастера спорта» по смешанному боевому единоборству (ММА), с различной первоначальной базой подготовки:

- «ударники», применяющие в поединке ударную технику и старающиеся избегать борьбы в положениях «стойка» и «партер»;
- «борцы», применяющие борцовскую технику, используя захваты, броски и приемы грэпплинга в положениях «стойка» и «партер».

Для определения показателей психологической готовности спортсменов были выделены следующие критерии:

- эмоциональное напряжение;
- психическая активация;
- эмоциональный тонус;
- уровень мотивации к достижению цели;
- уровень мотивации к избеганию неудач;
- уровень самообладания и выдержки;
- самоконтроль.

Данные критерии тесно взаимосвязаны, взаимодополняют друг друга и позволяют комплексно оценить уровень психологической готовности спортсменов перед соревнованием.

Для оценки показателей психологической готовности были использованы следующие тестовые методики:

1. «Методика диагностики психической активации, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (авторы Л.А. Курганский, Т.А. Немчин). Методика разработана и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени [1].

2. «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» (BC) разработан Г.С. Никифоровым, В.К. Васильевым и С.В. Фирсовой и предназначен для диагностики склонности человека к эмоциональному, поведенческому и социальному самоконтролю. Теоретической базой методики являются представления о самоконтроле как о функции установления соответствия между деятельностью и различными психическими процессами субъекта, с одной стороны, и нормами и требованиями, которые предъявляют к нему другие люди или он сам, – с другой стороны [2, 3].

3. «Оценка мотивации к достижению цели». Методика-опросник мотивации к достижению цели, к успеху Т. Эллера (адаптация М. А. Котик).

4. «Оценка мотивации к избеганию неудач». Методика-опросник мотивации к избеганию неудач Т. Эллера (адаптация М. А. Котик).

5. «Самооценка волевых качеств спортсменов». Д. Я. Богданов, И.П. Волков. Методика предназначена для диагностики уровня развития волевых качеств и позволяет диагностировать два параметра волевого качества, таких как «выраженность» и «генерализованность».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты проведенного исследования представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей перед проведением исследования

Тестовые методики	Результаты
1. Методика диагностики психической активации, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (авторы Л.А. Курганский, Т.А. Немчин).	13,6 балла (соответствует средней степени психической активации) 18,4 балла по шкале напряжения (соответствует высокой степени выраженности качества)
2. Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (ВС) (авторы Г.С. Никифоров, В.К. Васильев и С.В. Фирсова).	самоконтроль в деятельности (СД) 54,2% (средний) самоконтроль в эмоциональной сфере (СЭ) 60,3% (повышенный) социальный самоконтроль (СС) 41,0% (средний)
3. Методика-опросник мотивации к достижению цели, к успеху (авторы Т. Эллерс, адаптация М. А. Котик).	16,4 балла – средний уровень мотивации к успеху
4. Опросник Т. Эллерса для диагностики мотивации к избеганию неудачи и самозащите, адаптация М. А Котика.	14,7 балла – средний уровень мотивации к избеганию неудач
5. Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» (авторы Д.Я. Богданова, И.П. Волков).	31,2 балла по шкале самообладание и выдержка – высокий уровень

Как показано в таблице 1, результаты проведенного исследования показали, что на данном этапе психологическая готовность спортсменов проявляется в зависимости от ситуации (предстоящего поединка или соперника) и, в силу недостатка соревновательного опыта, многие спортсмены испытывают эмоциональное напряжение и не могут сопротивляться стрессовым факторам [4, 5].

Принимая во внимание данные результаты, в ходе исследования был реализован личностно-ориентированный подход. Его внедрение позволило сократить время на установление психологического контакта, учесть индивидуальные особенности, а именно: особенности характера и поведения, эмоциональное напряжение, эмоциональный тонус, а также определить уровень мотивации к достижению цели, уровень мотивации к избеганию неудач, уровень самообладания и выдержки, способность к саморегуляции и самоконтролю.

В период проведения этапов отборочных соревнований по смешанному боровому единоборству (ММА) на тренировочных занятиях спортсменам были предложены дополнительные задания и экспериментальные стрессовые ситуации различной степени трудности, выводящие их из зоны комфорта. При этом учитывались возраст и мотивационные установки спортсменов.

Для повышения уровня психологической готовности спортсменов, а также развития у них таких качеств, как самообладание и выдержка, способность к само-

регуляции и самоконтролю, тренировочные занятия проводились не только в спортивном зале, но и на открытом воздухе, в общественных местах, в присутствии друзей и посторонних.

Поддержка тренера, товарищей по команде, друзей при выполнении предложенных заданий и правильность выполняемых действий в экспериментальных ситуациях мотивировали исследуемых спортсменов и придавали им уверенность в себе, помогали справиться с эмоциональным напряжением.

Для сравнительного анализа показателей психологической готовности исследуемых спортсменов через определенный интервал времени было проведено повторное тестирование с применением тех же тестовых методик и в тех же условиях. Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей после проведения исследования

Тестовые методики	Результаты
1. Методика диагностики психической активации, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (авторы Л.А. Курганский, Т.А. Немчин).	8,7 балла, (соответствует высокой степени психической активации); 15,6 балла по шкале напряжения (соответствует средней степени выраженности качества)
2. Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (ВС), (авторы Г.С. Никифоров, В.К. Васильев и С.В. Фирсова).	самоконтроль в деятельности (СД) 76,8% (повышенный) самоконтроль в эмоциональной сфере (СЭ) 70,4% (повышенный) социальный самоконтроль (СС) 59,6,0% (средний)
3. Методика-опросник мотивации к достижению цели, к успеху (авторы Т. Эллерс. адаптация М. А. Котик).	19,6 балла – умеренно высокий уровень мотивации к успеху
4. Опросник Т. Эллерса для диагностики мотивации к избеганию неудачи и самозащите, адаптация М. А Котика.	11,1 балла – средний уровень мотивации к избеганию неудач
5. Методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» (авторы Д.Я. Богданова, И.П. Волков).	38,4 балла по шкале самообладание и выдержка – высокий уровень

Как показано в таблице 2, результаты повторного тестирования отличаются от первоначальных результатов, полученных перед проведением исследования. Принимая во внимание данные результаты, можно сделать вывод, что на показатели психологической готовности спортсменов смешанных единоборств существенное влияние оказывают мотивационные установки, эмоционально-волевые качества, черты характера, особенности темперамента.

Из этого следует, что данные тестовые методики и результаты измерения показателей при первичном и повторном тестировании дают возможность провести сравнительный анализ полученных данных, что позволяет оценить уровень сформированности психологической готовности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Подводя итоги проведенного исследования, можно сказать, что психологическая готовность как способность спортсмена смешанных единоборств стабильно сохранять и повышать в условиях соревнований эффективность своих атакующих и защитных действий, а также умственную и физическую работо-

способность, положительно связана с уровнем стабильности нервной системы и отрицательно — с такими свойствами личности, как повышенная тревожность и невротичность.

Формирование и совершенствование таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, очень значимы для спортсмена во время подготовки к соревнованиям.

Сбор информации о предстоящем соревновании, а также о принципиальных соперниках имеет важное значение, поэтому каждому спортсмену смешанных единоборств нужно быть готовым к непредвиденным ситуациям и трудностям как объективного, так и субъективного характера, быть готовым противостоять негативным эмоциональным состояниям, стрессу и другим сбивающим факторам.

Высоких достижений добивается тот, кто стремится к победе и верит в себя, поэтому перед выходом на соревновательный поединок спортсмену прежде всего нужно успокоиться и спроецировать свои мысли на предстоящий поединок, определиться с планом действий и не забывать о том, что его соперник также волнуется.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. / сост. О. В. Барканова. Красноярск : Литера-принт, 2009. 237 с. (Серия: Библиотека актуальной психологии).
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
3. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Ленинград : Издательство Ленинградского университета, 1989. 192 с.
4. Подойницын В. В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоукик. Начальное обучение. Спортивное совершенствование. Новосибирск : Советская Сибирь, 1997. 134 с.
5. Пугачев В. И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1989. 24 с.

REFERENCES

1. Barkanova O. V. (compil.) (2009), "Methods of diagnostics of the emotional sphere: psychological practical training", Issue 2, Krasnoyarsk, Litera-print, 237 p., Series: Library of current psychology.
2. Nikiforov G. S. (2002), "Psychology of health", St. Petersburg, Rech, 256 p.
3. Nikiforov G. S. (1989), "Human self-control", Leningrad, Leningrad University Publishing House, 192 p.
4. Podoyntsyn V. V. (1997), "Boxing, kickboxing: light-contact, full-contact, full-lowkick: Basic training. Sports improvement", Novosibirsk, Sovetskaya Sibir, 134 p.
5. Pugachev V. I. (1989), "Means of increasing the reliability of competitive activity of highly qualified judoists at the stages of pre-competition preparation", abstract dis. candidate of ped. sciences, Omsk, 24 p.

Информация об авторе:

Корнеев В.А., ассистент кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, SPIN-код: 1711-2347.

Поступила в редакцию 06.05.2025.

Принята к публикации 09.06.2025.