

материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2022. С. 29–34.

2. Концепция ключевых компетенций начинающих спортсменов в спортивной педагогике / В.В. Вольский, В.Н. Коваленко, М.А. Дасько, Л.М. Волкова, А.А. Даценко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 56–60.

3. Горелов А.А. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах / А.А. Горелов, В.М. Воронов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С. 43–47.

4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.

5. Кирнев Г.В. Влияние занятий спортом на психоэмоциональное состояние человека / Г.В. Кирнев, Л.М. Волкова // Научные исследования, разработки и практические внедрения. Материалы : VII Международной научно-практической конференции : Ставрополь, 2022. – С. 234–235.

6. Хань Чао Формирование состояния готовности к соревнованиям в процессе подготовки метателей копья : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хань Чао. – Санкт-Петербург, 2010, – 21 с.

7. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. 2015. – № 213 (3). – С. 81–84.

#### REFERENCES

1. Babushkin, G.D. (2022), “Actual problems of pre-competitive training of qualified athletes”, *Physical culture and sport. Olympic education. materials of the international scientific and practical conference*, Krasnodar, pp. 29–34.

2. Volsky, V.V., Kovalenko, V.N., Dasko, M.A., Volkova, L.M. and Datsenko. A.A. (2022), “The concept of key competencies of novice athletes in sports pedagogy”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 56–60.

3. Gorelov, A.A. and Voronov, V.M. (2013), “On the problem of predicting the success of athletes specializing in mixed martial arts”, *Physical culture and health*, No. 4 (46), pp. 43–47.

4. Ilyin, E.P. (2005), *Psychophysiology of human states*, Peter, St. Petersburg.

5. Kirnev, G.V. and Volkova, L.M. (2022), “The influence of sports on the psycho-emotional state of a person”, *Scientific research, development and practical implementation, materials of the VII International scientific and practical conference*, Stavropol, pp. 234–235.

6. Han Chao, (2010), *Formation of a state of readiness for competitions in the process of training javelin throwers*, dissertation, St. Petersburg.

7. Chalupin, V.I. and Pismensky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MSTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

**Контактная информация:** volkovalm@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 23.02.2023*

УДК 796.082

### ТРЕНИРОВКА ЕДИНОБОРЦЕВ С АКЦЕНТОМ НА ТРАНСФОРМАЦИЮ АГРЕССИИ

**Василий Васильевич Вольский**, кандидат педагогических наук, доцент, **Людмила Михайловна Волкова**, кандидат педагогических наук, профессор, **Андрей Алимжанович Даценко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Михаил Антонович Дасько**, кандидат педагогических наук, доцент, **Марина Дмитриевна Гусарова**, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург

#### Аннотация

Изучается проблема и перспективы трансформации негативной агрессии в «нормативную», в «спортивную злость» в процессе спортивной тренировки единоборцев. В исследовании разработаны средства, компоненты, приемы контроля агрессивного поведения, позволяющие совершенствовать педагогические воздействия тренировки единоборцев разного уровня подготовленности. Особое внимание уделено тренировочной нагрузке борцов, включающей специализированность, сложность,

направленность, режимы занятий. Практическая значимость - разработанная методика с акцентом на трансформацию агрессии в тренировке единоборцев, доказав свою эффективность, способствует уменьшению бытовой агрессивности и коррекции ее в спортивное русло.

**Ключевые слова:** агрессивность, трансформация, единоборства, тренировка, студент.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p92-96

## **TRAINING OF MARTIAL ARTISTS WITH AN EMPHASIS ON THE TRANSFORMATION OF AGGRESSION**

*Vasily Vasilyevich Volsky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lyudmila Mikhailovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, Andrey Alimzhanovich Datsenko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Mikhail Antonovich Dasko, the candidate of pedagogical sciences, docent, Marina Dmitrievna Gusarova, the senior teacher, St. Petersburg State University of Civil Aviation. Air Chief Marshal A.A. Novikov*

### **Abstract**

The problem and prospects of transformation of negative aggression into "normative", into "sports anger" in the process of sports training of martial artists are studied. The study has developed tools, components, and techniques for controlling aggressive behavior that allow improving the pedagogical effects of training martial artists of different levels of preparedness. Special attention is paid to the training load of wrestlers, including specialization, complexity, orientation, training modes. Practical significance - the developed technique with an emphasis on the transformation of aggression in the training of martial artists, having proved its effectiveness, helps to reduce domestic aggressiveness and correct it into a sports channel.

**Keywords:** aggressiveness, transformation, martial arts, training, student.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Известно, что в спортивной тренировке не только повышается физическая, функциональная и специальная подготовленность, но усваиваются знания о нравственных ценностях. В единоборствах особое внимание должно уделяться воздействию на сознание, чувства, волю, коррекцию агрессии, должны расширяться перспективы трансформации негативной агрессии в «нормативную», в «спортивную злость». Овладение спортивной техникой, приемами единоборств, тактическими навыками приобретает смысл только тогда, когда формируются нравственные, патриотические и иные чувства [2, 3]. В исследовании при обучении единоборцев во главу угла ставился вопрос о соблюдении «спортивной порядочности», «кодекса чести», внимание обращалось на проявление сдержанности, культуры поведения, исключения бытовой агрессии.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, экспертная оценка специалистов по единоборствам, тестирование, эксперимент, математическая статистика.

### **ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Изучение специальной литературы, результаты экспериментов позволили выйти на новый уровень содержания педагогических воздействий процесса спортивной тренировки единоборцев. В единоборствах педагогические факторы спортивной деятельности (СД) делятся на группы: 1 – создающие ситуации, способствующие восприятию необходимой информации, ее переработке, выбору правильных решений; 2 – формирующие важные для борца психические процессы, свойства. Предметом нашего исследования определена агрессия спортсмена и разработка методики ее трансформации у единоборцев. Компоненты решения этой задачи содержали: а) определение понятия «спортивная порядочность»; б) подкрепление спортивного поведения и наказание неспортивного; в) моделирование нравственных поступков; г) обоснование приемлемости определенных действий; д) обсуждение моральных дилемм; е) выбор моральных дилемм в практической

деятельности.

Дополнением к компонентам послужили приемы контроля агрессивного поведения по Р.С. Уэйнбергу и Д. Гоулду: своевременное «извлечение» спортсмена из ситуации при первых признаках агрессивности (напр., остановка схватки); обучение агрессивного спортсмена контролировать свои эмоции (акцент на контроле и самоконтроле эмоций); обучение агрессивного спортсмена уместному поведению в моделируемых ситуациях (жесткое подчинение Правилам соревнований); модификация неуместных агрессивных действий (смена партнера, смена заданий). Применялось также повышение физических нагрузок для реализации избыточной энергии. Иногда, чтобы поставить на место чрезмерного «задиру», назначалась встреча с более опытным напарником, давалось задание наносить удары только левой рукой (для правой), бить только в туловище, использовать строго определенные удары, определенное время вести схватку и т. д.

В исследовании методика тренировки с целевым нормированием факторов агрессии в работе с единоборцами включала:

1. Деление групп занимающихся по критериям – физическое состояние, спортивная квалификация, проявление агрессивности.

2. Подчинение содержания работы принципам спортивной тренировки (сознательности и активности, постепенного повышения требований и др.).

3. Выполнение тренировочных нагрузок, различающихся по сложности, направленности, величине, специализированности.

4. Учет социальных и индивидуальных особенностей борцов.

5. Тренировочная нагрузка в группах предусматривала:

1) специализированность, ее зоны: 1 – до 30% специальных упражнений, средств и методов, 2 – до 50%, 3 – до 70%, 4 – свыше 70%;

2) сложность: 1 – начальное овладение технико-тактическими действиями, 2 – совершенствование в обусловленных поединках, 3 – применение в соревновательных условиях в вольных боях;

3) направленность: 1 – непрерывные равномерные упражнения, 2 – непрерывные переменные упражнения, 3 – повторные упражнения;

4) режимы занятий по уровням (1 тренировка – 2 часа): 1) 3 зан./нед., 2) 4 зан./нед., каждый 3-й раунд – вольный бой; 3) 5 зан./нед., каждый 4-й раунд – вольный бой; 4) 6 зан./нед., одна тренировка – боевая практика.

Данные варианты методики тренировок служили основой осуществления контроля агрессивности занимающихся в педагогическом эксперименте. При контроле качества решаемых задач использовались тесты: частота сердечных сокращений, интенсивность потоотделения, внешний вид борца, проявление эмоций в мимике и движениях, методика Ассингера.

Занятия проводились с группой разрядников и начинающих студентов-боксеров, содержание тренировок подбиралось в соответствии с желаниями студентов (овладение основами бокса для самообороны). Методика включала овладение основами техники (основные положения, виды передвижения боксера, прямые удары и приемы защиты от них, маневр, подготовка, финты), тактики бокса (основные формы тактики ведения боя, тактические приемы) и выход на СД, где акцентировалось внимание методам нравственного развития, приемам контроля и самоконтроля эмоций. Данные методы дополнялись элементами, где жестко регламентировался арсенал допускаемых боевых действий, которые корректируют эмоциональное возбуждение, деструктивную агрессивность. Методика учитывала социальные и индивидуальные особенности занимающихся, будущую специальность, физическое состояние, подготовленность, текущий состав группы вследствие занятости студентов вуза [1, 4]. Наша задача – контроль в ходе тренировок трансформации разрушительной агрессии в нормативную спортивную агрессию. Получены данные, характеризующие динамику агрессивности

в процессе тренировки боксеров за учебный год, оцениваемую по методу А. Ассингера (таблица).

Таблица – Динамика агрессивности в процессе занятий студентов боксом за уч.год

Группы	Октябрь	Декабрь	Февраль	Апрель	Июнь
	X±m				
Разрядники	39,2±0,85	38,5±0,88	38,0±0,91	39,4±0,81	38,1±0,72
Новички	42,7±0,55	40,8±0,62	39,5±0,51	39,2±0,46	38,3±0,43
Среднее	40,9±0,39	39,6±0,28	38,7±0,39	39,3±0,39	38,2±0,36

Динамика показателей невелика, но однонаправленна: у разрядников сдвиги не достоверны; у новичков достоверные изменения наблюдались уже на 3-м месяце тренировки, что свидетельствует о трансформации агрессивности в процессе занятий единоборствами в спортивную агрессивность. Средняя оценка агрессивности значительно изменилась и за учебный год снизилась с 40,9±0,39 до 38,2±0,36 ( $P<0,05$ ). По результатам бесед с боксерами ими отмечен прогресс в качествах: уверенность в себе, сдержанность, умение регулировать свое состояние, эмоции, что также можно интерпретировать как трансформацию агрессивности из деструктивной в конструктивную.

### ВЫВОДЫ

1. Агрессия, связанная с проявлением злобы, насилия нуждается в разработке средств воздействия в целях устранения ее проявлений.
2. Имеющая негативное значение агрессивность в повседневной жизни, учебе, семье может трансформироваться в спортивное русло, в «спортивную злость», в достижение спортивных результатов.
3. Занятия единоборствами могут благоприятно влиять на уменьшение бытовой агрессивности, которая снижается с ростом спортивной квалификации и временем занятий данным видом спорта.
4. Трансформация агрессивности реализуется применением специальных мероприятий: усвоение знаний о нравственных ценностях, овладение положениями спортивной этики, «спортивной порядочности», «кодекса чести спортсмена», немедленное реагирование тренера, актива и самого борца на случаи нарушения спортивной этики.
5. Эффективными средствами управления агрессией в единоборствах являются: увеличение тренировочных нагрузок, ограничение арсенала наступательных действий, выполнение схватки с более тренированным борцом, «извлечения» из конфликтной ситуации для предупреждения деструктивной агрессии и др.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории / Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова, Д.Г. Ганин, С.С. Плотникова, Л.В. Митенкова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 41–45.
2. Изучение возможностей занятий по самообороне для преодоления виктимности у студентов/ Ю.Н. Лосев, Н.Д. Сигов, Д.А. Жулин, В.В. Вольский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 317–323.
3. Модель подготовки курсантов ФСИН России к применению боевых приемов борьбы / Н.С. Помогаева, В.Н. Коваленко, А.Е. Батулин, В.В. Вольский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 251–254.
4. Шалупин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА / В.И. Шалупин, И.А. Письменский // Научный вестник МГТУ ГА. – 2015. – № 213 (3). – С. 81–84.

### REFERENCES

1. Volkova, L.M., Alyokhina, A.V., Ustinova, O.N., Ganin, D.G., Plotnikova, S.S. and Mitenkova, L.V. (2022), “Vocational education at universities through individual educational trajectories”, *Uchenye*

*zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 41–45.

2. Losev, Yu.N., Sigov, N.D., Zhulin, D.A. and Volsky, V.V. (2022), “Studying the possibilities of self-defense classes to overcome victimization among students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (213), pp. 317–323.

3. Pomogaeva, N.S., Kovalenko, V.N., Baturin, A.E. and Volsky, V.V. (2018), “Model of training cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia to use combat techniques of wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 251–254.

4. Shalupin, V.I. and Pishinsky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MGTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

**Контактная информация:** volkovalm@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 23.02.2023*

**УДК 796.56**

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВЫХ ВИДАХ ОРИЕНТИРОВАНИЯ, НА  
ЧЕМПИОНАТЕ РОССИИ В МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Юрий Сергеевич Воронов, доктор педагогических наук, профессор, Вера Викторовна Воронова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленский государственный университет спорта, Смоленск*

**Аннотация**

В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, на Чемпионате России и Чемпионате Европы, прошедших в 2022 году. В ходе исследования были выявлены показатели соревновательной деятельности ведущих российских спортсменов-ориентировщиков в их сравнении с международным уровнем. Полученные фактические показатели технико-тактических действий отечественных спортсменов при преодолении соревновательных дистанций заданного направления позволяют более качественно осуществлять моделирование подготовки при индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных ориентировщиков, стремящихся достичь мирового уровня.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование, чемпионат России, чемпионат Европы, соревновательная деятельность, анализ выступлений, итоги, прогноз.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p96-100**

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF ATHLETES  
SPECIALIZING IN CROSS-COUNTRY ORIENTEERING AT THE RUSSIAN  
CHAMPIONSHIP IN THE MURMANSK REGION**

*Yuri Sergeevich Voronov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Vera Viktorovna Voronova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Smolensk State University of Sports*

**Abstract**

The article discusses the features of competitive activity of athletes specializing in cross-country orienteering at the Russian and European Championships held in 2022. The study revealed the indicators of competitive activity of leading Russian orienteering athletes in their comparison with the international level. The obtained actual indicators of technical and tactical actions of domestic athletes when overcoming competitive distances of a given direction allow for more qualitative modeling of training with the individualization of the training process of qualified orienteers striving to reach the world level.

**Keywords:** orienteering, Russian Championship, European Championship, competitive activity, performance analysis, results, forecast.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время, в связи с расширением программы соревнований в кроссовых видах ориентирования, значительно возросли требования к технико-тактическому