

available at: <http://www.base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70746052/> (accessed 1 March, 2023).

4. Mironov, V.V., Markushin, V.S. and Kuznetsova, O.M. (2021), "The significance of exercises from new types of physical culture and sports activities in the formation of universal competencies among female students of the Military Academy of Aerospace Defense", *Prospects for the development of physical training and sports in the Armed Forces of the Russian Federation in modern conditions*, pp. 93–97.

**Контактная информация:** olga.kuznetsova.2024@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 11.05.2023*

УДК 796.814

### **ДИАГНОСТИКА СМЕЛОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

*Евгений Вячеславович Кошкин*, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Пермский институт ФСИН России, Пермь; *Татьяна Андреевна Полякова*, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; *Олег Владимирович Крапивин*, доцент, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации, Рязань; *Андрей Александрович Смирнов*, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь; *Михаил Иванович Ключников*, кандидат юридических наук, доцент, Владимирский юридический институт ФСИН России, Владимир; *Алексей Николаевич Илькин*, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск

#### **Аннотация**

Введение. Изучение российских научных публикаций свидетельствует, что высокий уровень сформированности волевых качеств является важнейшим условием достижения победы в контактных единоборствах. Воспитание волевых качеств у спортсменов – это психолого-педагогическая проблема. Решение психолого-педагогических задач невозможно без разработки эффективной формы контроля и оценки. Цель исследования. Диагностировать уровень развития смелости у спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Методика и организация исследования. В ходе исследования нами использовались: опрос (интервьюирование) тренеров; психолого-педагогические наблюдения за тренировочным процессом; методика Г.А. Калашникова «Снижение эффективности деятельности при возникновении чувства опасности»; методика Е.В. Мельника, Е.В. Воскресенской «Диагностики страхов у спортсменов»; выполнение контрольных заданий в состоянии «Грогги»; спарринги с более сильным партнером. Результаты исследования и их обсуждения. Результаты анализа показателей общей смелости и психической устойчивости испытуемых свидетельствует о их высоком уровне развития. Выявлено, что 60% испытуемых имеют средний уровень страха, а 40% высокий уровень страха. Анализ полученных результатов свидетельствует об отрицательной динамике выполнения всех контрольных упражнений до и после вращения, и это подтверждается значимостью на достоверном уровне ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, можно констатировать, что в состоянии «Грогги» физические кондиции спортсменов снижаются. Выводы. Чувство страха сильно влияет на результативность соревновательной деятельности спортсменов. В контактных единоборствах выделяют общую смелость (преодоление страха перед зрителем) и специальную смелость (преодоление страха перед чувством боли). В ходе спортивной подготовки единоборцев необходимо оказывать специально направленное педагогическое воздействие на формирование волевые качества.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, смелость, волевые качества, тренировочный процесс

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p215-220

### **DIAGNOSTICS OF COURAGE IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN HAND-TO-HAND COMBAT**

*Evgeny Vyacheslavovich Koshkin*, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; *Tatiana Andreevna Polyakova*,

*the docent, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Perm; Oleg Vladimirovich Krapivin, the docent, Academy of Law and Management of the Federal Enforcement Service Punishments of the Russian Federation, Ryazan; Andrey Aleksandrovich Smirnov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Perm; Mikhail Ivanovich Klyuchnikov, the candidate of legal sciences, docent, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir; Alexey Nikolaevich Ilkin, Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk*

#### **Abstract**

**Introduction.** The study of Russian scientific publications shows that a high level of formation of strong-willed qualities is the most important condition for achieving victory in contact martial arts. The education of strong-willed qualities in athletes is a psychological and pedagogical problem. The solution of psychological and pedagogical tasks is impossible without the development of an effective form of control and evaluation. **Purpose of research.** To diagnose the level of development of courage in athletes engaged in hand-to-hand combat. **Methodology and organization of research.** In the course of the study, we used: a survey (interviewing) of coaches; psychological and pedagogical observations of the training process; G.A. Kalashnikov's method of "Reducing the effectiveness of activities when a sense of danger arises"; E.V. Melnik's method, E.V. Voskresenskaya's method of "Diagnosing fears in athletes"; performing control tasks in a state of "Groggy"; sparring with a stronger partner. **Results of the study and their discussion.** The results of the analysis of the indicators of general courage and mental stability of the subjects indicate their high level of development. It was revealed that 60% of the subjects have an average level of fear, and 40% have a high level of fear. The analysis of the obtained results indicates a negative dynamics of the performance of all control exercises before and after rotation, and this is confirmed by the significance at a reliable level ( $p \leq 0.05$ ). Thus, it can be stated that in the state of "Groggy" the physical condition of athletes decreases. **Conclusions.** The feeling of fear strongly affects the effectiveness of competitive activity of athletes. In contact martial arts, there is general courage (overcoming fear of the audience) and special courage (overcoming fear of feeling pain). During the sports training of martial artists, it is necessary to exert a specially directed pedagogical influence on the formation of volitional qualities.

**Keywords:** Hand-to-hand combat, courage, strong-willed qualities, training process.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Изучение российских научных публикаций свидетельствует, что высокий уровень сформированности волевых качеств является важнейшим условием достижения победы в контактных единоборствах. Исследуя тематику формирования волевых качеств, мы пришли к выводу, что данный вопрос изучен слабо. Отсутствует единый подход к пониманию и воспитанию волевых качеств. Большинство работ посвящено изучению технико-тактической и физической подготовок спортсмена. Спортивная практика показала, что существует большая необходимость создания развёрнутой системы конкретных мероприятий по формированию ведущих волевых качеств единоборцев, к которым относятся смелость [1, 2, 4].

Воспитание волевых качеств у спортсменов – это психолого-педагогическая проблема. Поэтому она должна решаться с учетом психологических закономерностей развития спортивно-важных психических свойств спортсменов. Решение психолого-педагогических задач невозможно без разработки эффективной формы контроля и оценки [2, 3].

Цель исследования – диагностировать уровень развития смелости у спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

#### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Для выявления уровня развития смелости нами подобраны методы диагностики и разработан алгоритм их применения [2]:

1. Выявление основных волевых качеств спортсменов: опрос (интервьюирование) тренеров; методика Н.Е. Стамбуловой «Самооценка волевых качеств спортсменов»; психолого-педагогические наблюдения за тренировочным процессом.

2. Теоретические методы диагностики: определение общей смелости и психологической устойчивости спортсменов: методика Г.А. Калашникова «Снижение эффективности деятельности при возникновении чувства опасности»; определение уровня специальной смелости: методика Е.В. Мельника, Е.В. Воскресенской «Диагностики страхов у спортсменов».

3. Практические методы диагностики: выполнение контрольных заданий в состоянии «Гроги»: выполнение бросков на скорость, прыжки через скакалку, удары руками и ногами по боксерскому мешку; спарринги с более сильным соперником.

Исследование проводилось на базе СШ «Армейского рукопашного боя» («АРБ») г. Перми. В исследование приняли участие 10 спортсменов, занимающихся рукопашным боем от 16 до 21 года. Все участники исследования входят в десятку сильнейших спортсменов России в своей возрастной группе и весовой категории.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Интервьюирование тренеров различных видов единоборств Пермского края позволило установить, что в практике спортивной тренировки воспитание смелости чаще всего осуществляется, но не системно, без сознательных и планомерных усилий со стороны педагога. В связи с этим воспитательный эффект таких занятий невысок.

Страх оказывает негативное влияние на результативность технико-тактических действий в соревновательных поединках единоборцев. В состоянии страха спортсмен воспринимает картину происходящего более эмоционально, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, обостряется физическая чувствительность к боли, сокращается объем внимания, появляется растерянность. Страх может приводить к изменению частоты сердечных сокращений, вызывать обильное потоотделение, провоцировать желудочно-кишечные расстройства, влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха [2, 3].

Подбор наиболее информативных методов диагностики волевых качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем, позволит выработать средства и подобрать методы, которые позволят в тренировочном процессе воспитать такое необходимое качество как смелость.

Таким образом, нами подобраны методы диагностики и проведено исследование уровня развития смелости спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Исследование исходного уровня общей и специальной смелости испытуемых представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выявления уровня общей и специальной смелости

№	Испытуемые	Тест Г.А. Калашникова			Тест Е.В. Мельника, Н.Е. Воскресенской
		Платформа 50 см (см)	Платформа 100 см (см)	Платформа 150 см (см)	
1	В.С.	52,2	52	52,1	17
2	А.Н.	50,8	50,7	50	16
3	П.В.	49,5	49,5	49,2	19
4	В.С	44	44	43	17
5	М.С.	51,3	51,6	51,6	20
6	И.П.	52	52	51,8	19
7	Б.А.	44,6	44,4	44	21
8	А.М.	48	48,1	47,9	22
9	К.М.	41	41	40	21
10	Е.А.	47	47	47,1	18

Результаты анализа общей смелости и психологической устойчивости испытуемых свидетельствует о их высоком уровне развития. Так в тесте Г.А. Калашникова, который предполагает прыжок в высоту с использованием трех платформ различной высоты, диапазон изменений варьируется в пределах от 0,2 см до 1 см. Полученные данные позволяют говорить о стабильности результата независимо от высоты платформы. Это видно в таблице.

На следующем этапе исследования проведен анализ уровня сформированности специальной смелости спортсменов. Для исследования специальной смелости мы использовали тест Е.В. Мельника и Н.Е. Воскресенской «Страхи спортсменов». Выявлено, что 60% испытуемых имеют средний уровень страха, а 40% высокий уровень страха. Таким образом, можно говорить, что, несмотря на высокий уровень спортивной подготовки испытуемых, все спортсмены испытывают достаточно сильный страх.

Большое внимание уделялось изучению результатов контрольных испытаний в состоянии «Грогги». Результаты этого анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ контрольных испытаний испытуемых в состоянии «Грогги»

№	Наименование теста или контрольного упражнения (за 30 сек)	X±σ, до вращения (кол-во раз)	X±σ, после вращ. (кол-во раз)	±Δ	Δ%	T/p
1	Броски на скорость (бросок через спину)	15,4±3,6	9,1±2,8	-6,2	-40,9	16,2/p≤0,05
2	Прыжки через скакалку	86±9,4	77,7±11,2	-8,3	-9,6	7,9/p≤0,05
3	Серия ударов руками и ногами по боксерскому мешку	22±5,3	17,2±4,8	-4,8	-21,8	17/p≤0,05

Анализ полученных результатов свидетельствует об отрицательных изменениях в выполнении всех контрольных упражнений до и после вращения, что подтверждается значимостью на достоверном уровне ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, можно констатировать, что в состоянии «Грогги» физические кондиции спортсменов снижаются.

На следующем этапе контрольного тестирования были проведены спарринги с более сильным соперником. Для оценки использовался метод педагогического наблюдения. Стоит отметить, что из испытуемой группы два человека являются членами сборной России по рукопашному бою. В связи с этим возникли некоторые трудности, с подбором более сильного соперника. Для решения этой проблемы нам пришлось обратиться в другие спортивные школы и клубы. Многие были заинтересованы и приняли участие в нашей работе. Тренерский состав из других клубов помог с оценкой испытуемых. Таким образом, оценка уровня работы с более сильным соперником получилась, более объективна.

Восемь из десяти испытуемых, во время спаррингов, проявляли излишнюю осторожность. Работали в основном вторым номером, без развития контратакующих действий. Технические приемы не соответствовали создавшейся ситуации на ковре. Требования работать первым номером постоянно игнорировались, спортсмены не контролируют ситуацию. Страх пропустить удар или бросок «сковывал» действия испытуемых. Время от времени атаки и защитные действия испытуемых соответствовали складывающейся ситуации в ходе поединка, но по мнению тренерского состава, анализирующего поединки, эти случаи больше имели случайный характер, чем осознанное решение.

Два спортсмена, которые находятся в сборной России по рукопашному бою, проявили себя на хорошем уровне. Проведя разведку боем на первой минуте поединка, выбрали для себя определенную тактику и старались придерживаться её весь бой. По общему мнению экспертов, тактика была выбрана абсолютно правильно. Однако ударную технику испытуемых можно охарактеризовать как однообразную, так как из-за опасения контр приёма или комбинации из серии ударов руками и ногами не использовались.

Заключительное испытание проводилось максимально приближенно к соревновательной деятельности. Перед испытуемыми стояла задача провести бой максимально спокойно. Бой состоял из трёх раундов по три минуты с отдыхом в одну минуту. Также для усложнения была ограничена площадка в два раза и привлекались зрители. Перед зрителями стояла задача деморализовать испытуемых (без оскорблений), а перед судьями – предвзятно выполнять судейство в отношении испытуемых.

Все спортсмены первый раунд выдерживали достаточно спокойно. Не фиксировалось проявления раздражения, злости, апатии и т. п. Проблемы начинались во второй половине второго раунда. Все испытуемые проявляли недовольство судейством, высказывая это вслух несмотря на то, что это запрещено правилами соревнований. В заключительном

третьем раунде у всех спортсменов без исключения начала проявляться агрессия или апатия. При этом настроение периодически менялось. Спортсмен мог агрессивно вести поединок, не думая о тактике и технике. Всё его желание сводилось, любым способом попасть в соперника. Однако пелена злости и неконтролируемые действия только ухудшали ситуацию, что вызывало еще больше агрессии от собственного бессилия. В какой-то момент злость сменялась апатией. Испытуемые переставали работать и пассивно защищались, отворачивались. Но в любой момент апатия могло смениться на агрессию. Испытуемые начинали злобно реагировать на зрителей, которые всё это время поддерживали спарринг-партнёра и выкрикивали недовольства испытуемому. Таким образом, максимально приближенное состояние к соревновательной деятельности спортсмен получил именно в третьем раунде.

## ВЫВОДЫ

1. Чувство страха сильно влияет на результативность соревновательной деятельности спортсменов. В контактных единоборствах выделяют общую смелость (преодоление страха перед зрителем) и специальную смелость (преодоление страха перед чувством боли).
2. В ходе спортивной подготовки единоборцев необходимо планировать и реализовывать специально направленное педагогическое воздействие на формирование разных волевых качеств и смелости, в частности.
3. Эффективность выбираемых средств и подобранных методов воспитания волевых качеств спортсменов, определяется в ходе выполнения контрольных испытаний.
4. Для повышения эффективности воспитания волевых качеств нами были подобраны диагностические методы теоретического и практического характера, а также разработан алгоритм их применения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бобрышев М. Анализ и пути решения проблем воспитания физических качеств у спортсменов смешанных единоборств / М. Бобрышев, Т.А. Полякова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень, 2017. – С. 172–175.
2. Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – Москва : Физическая культура, 2009. – 204 с.
3. Тревога и страх в спорте / Н.Н. Грищенко, А.С., Павлов, А.Г. Чумак, В.А. Белик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 5. – С. 168–170.
4. Кошкин Е.В., Кручинина К.С., Иволин П.А. Техническая подготовка как компонент, обеспечивающий содержание соревновательной деятельности в рукопашном бою // VI Педагогические чтения, посвященные памяти профессора С. И. Злобина : сборник трудов конференции. – Пермь, 2020. – С. 173–175.

## REFERENCES

1. Bobryshev, M., Polyakova, T.A. (2017), "Analysis and ways of solving the problems of physical qualities education in athletes of mixed martial arts", *Strategy for the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture and sports: materials of the International scientific and practical conference dedicated to the memory of Professor V.N. Zuev*, Tyumen, pp. 172–175.
2. Gozhin, V.V., Dementiev, V.L. and Sizaev, S.V. (2009), *Formation of the state of combat readiness of a martial artis*, monograph, Physical culture, Moscow.
3. Grishchenko, N.N., Pavlov, A.S., Chumak, A.G. and Belik, V.A. (2007), "Anxiety and fear in sports", *Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports*, No. 5. pp. 168–170.
4. Koshkin, E.V., Kruchinina, K.S. and Ivolin, P.A. (2020), "Technical training as a component providing the content of competitive activity in hand-to-hand combat", *VI Pedagogical readings dedicated to the memory of Professor S.I. Zlobin, Proceedings of the Conference*, Perm. pp. 173–175.

УДК 797.12

## **ФОРМИРОВАНИЕ СОГЛАСОВАННОСТИ ДЕЙСТВИЙ ГРЕБЦОВ НА ШЛЮПКАХ ЯЛ-6 С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНОГО УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПАРНОЙ СЦЕПКИ СПОРТСМЕНОВ**

*Алексей Евгеньевич Крупнов, аспирант, Шуйский филиал Ивановского государственного университета, Шуя*

### **Аннотация**

Введение. В гребных видах спорта, где представлен экипаж команды, важное значение имеет слаженная, синхронная работа всех спортсменов, для одновременного выполнения гребковых действий. Отмечено, что в гребле на шлюпках ЯЛ-6 наибольшая степень рассинхронизации в гребковых движениях спортсменов характерна для стартового отрезка дистанции (200 - 250 м). Установлено, что при выполнении гребковых движений значительная часть (от 47 до 59%) спортсменов разного уровня готовности совершают ошибки, связанные либо с опережением, либо запаздыванием выполнения соревновательных действий. В процессе подготовки спортсменов педагогическая задача заключается в разработке средств, форм и методов формирования синхронизированных гребковых двигательных действий. Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики формирования согласованности действий гребцов на шлюпках ЯЛ-6 с использованием тренировочного устройства для парной сцепки спортсменов. Методы и организация исследования. Исследование проводилось с членами экипажей шлюпок ЯЛ-6, военнослужащими Балтийского флота, в период с апреля по август 2022 года. Проводилось анкетирование специалистов (32 тренера), наблюдения, анализ специальной научно-методической литературы, видеоанализ движений спортсменов при выполнении гребковых движений. Разработана методика тренировочного процесса спортсменов-гребцов для формирования общекомандного навыка синхронной гребли в составе экипажа шлюпки ЯЛ-6 на основе применения тренировочных устройств для сцепки каждой пары гребцов на каждой банке шлюпки. В педагогическом эксперименте две команды шлюпок ЯЛ-6 по 7 чел. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью методов математической статистики. Результаты и их обсуждение. Установлено, что при выполнении гребковых движений значительная часть (от 47 до 59%) спортсменов разного уровня готовности совершают ошибки, связанные либо с опережением, либо запаздыванием выполнения соревновательных действий. Отмечено, что наибольшая степень рассинхронизации в гребковых движениях спортсменов характерна для стартового отрезка дистанции (200 - 250 м). Тренировочное устройство – специальная манишка из плотной ткани, имеет две застежки, вшитые на уровне лопаток, в которые крепится гимнастическая палка, соединяющая спины двух гребцов, сидящих на одной банке шлюпки. На суше и на воде гребковые действия с тренировочным устройством выполнялись в темпе 30 гребк. /мин. Выполнялись по 3- 4 серии по 180-190 гребков (25% от времени тренировки). В таком же темпе, с использованием тренировочного устройства выполнялись гребковые движения на воде, на дистанции 200 – 300м по 4-5 серий (до 50% от времени тренировки). В конце тренировки спортсмены выполняли задание по преодолению соревновательной дистанции (1000 м) без применения тренировочного устройства (до 25% от времени тренировки). Результаты и их обсуждение. Установлено, что после проведенного педагогического эксперимента время прохождения стартового отрезка дистанции членами экипажа шлюпки ЯЛ-6, занимавшимися по экспериментальной методике, улучшилось на 10,7% (с 71,8 с до 64,1 с). Показатели времени гребцов контрольной группы на этом отрезке дистанции также улучшились, но, лишь на 3,8% (с 72,1 до 69,3 с). Заключение. Анализ результатов позволяет утверждать, что применение в тренировочном процессе гребцов на шлюпках ЯЛ-6 методики с использованием тренировочного устройства для парной сцепки членов экипажа на каждой банке, обеспечивает целенаправленное формирование синхронных и согласованных действий спортсменов при выполнении гребли.

**Ключевые слова:** ЯЛ-6, экипаж шлюпки, стартовый отрезок дистанции, методика согласованности действий, тренировочное устройство «парная сцепка».