

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГОТОВНОСТИ КИКБОКСЕРОВ С РАЗНОЙ ТАКТИКОЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Павленкович С.С.

к.б.н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, СГУ имени Н.Г. Чернышевского, Институт физической культуры и спорта  
e-mail: [svpavlin@yandex.ru](mailto:svpavlin@yandex.ru)

**Аннотация:** статья посвящена исследованию особенностей психологической готовности спортсменов-кикбоксеров с разным стилем ведения поединка и спортивной квалификации к условиям соревновательной борьбы. Показано, что эффективность учебно-тренировочного процесса кикбоксеров-юниоров зависит от специфики индивидуальных стилей ведения поединка, а основное внимание в подготовке спортсменов должно быть направлено на совершенствование тех качеств, которые наиболее присущи нокаутерам, игровикам и темповикам.

**Ключевые слова:** кикбоксеры, стили ведения боя, соревновательная тревожность, психологическая подготовка, спортивная квалификация.

## INDIVIDUALLY-TYOLOGICAL FEATURES OF READINESS OF KICKBOXERS WITH DIFFERENT TACTICS OF CONDUCTING FIGHT TO CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

S.S. Pavlenkovich

**Abstract:** the article is devoted to research of features of psychological readiness of athletes-kickboxers with different style of conducting a duel and sports qualification to conditions of competitive wrestling. It is shown that the efficiency of the training process kickboxers-juniors depends on the specifics of individual styles of combat, and the emphasis in the training of athletes should be directed at improving those qualities that are most salient to the puncher, igaviku and empavecarn.

**Keywords:** kickboxers, fighting styles, competitive anxiety, psychological training, sports qualification.

Современная спортивная деятельность предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена [1, 2]. Поэтому одним из решающих факторов победы в олимпийском спорте является состояние психологической готовности спортсмена [3, 4].

В спортивных единоборствах соревновательный бой – это сложная структура количественных и качественных переходов постоянно меняющихся условий противоборства с использованием технико-тактических действий [5].

Поединки кикбоксеров рассматриваются как психологическое противостояние, требующее от спортсменов активного проявления волевых качеств, инициативности, а также самообладания. Комплексное воздействие

множества сбивающих факторов на спортсменов в ходе соревновательной и тренировочной деятельности придают кикбоксингу особую экстремальность [6, 7].

Цель исследования – изучение особенностей соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров-юниоров с разной тактикой ведения поединка как одного из показателей их психологической готовности к условиям соревновательной борьбы.

В исследовании приняли участие 24 кикбоксера-юниора, занимающихся в группе спортивного совершенствования на базе Муниципального учреждения «Центральная спортивная школа» г. Саратова. Возраст обследуемых спортсменов – 15-18 лет. Среди обследованных спортсменов 3 юноши имеют звание мастера спорта, 8 – звание кандидата в мастера спорта и 13 – 1 спортивный разряд. За период проведения исследований спортсмены приняли участие в городских соревнованиях, Чемпионате Саратовской области, Чемпионате Приволжского Федерального округа, Чемпионате и Первенстве России.

Оценка степени готовности к условиям соревновательной деятельности у кикбоксеров с разной тактикой ведения боя проводилась на основании индивидуально-типологических особенностей показателей соревновательной личностной тревожности по методике Ю.Л. Ханина [8], а также показателей технико-тактический действий, применяемых в условиях соревновательного поединка. Исследование особенностей соревновательной личностной тревожности спортсменов осуществлялось за неделю до соревнований и в день их проведения. Оценка технико-тактических действий единоборцев производилась на основании количества ударов руками и ногами, их комбинаций, а также эффективности спортивного результата. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента.

В ходе исследования кикбоксеры-юниоры были распределены на группы в зависимости от стиля ведения боя: 42% – нокаутеры (1 группа), 33% – игровики

(2 группа) и 25% – темповики (3 группа).

Для спортсменов, относящихся к группе нокаутеров, характерна способность к быстрой и точной оценке боевой обстановки с целью своевременного нанесения решающего нокаутирующего удара. Кикбоксеры-игровики обладают высоким уровнем скоростных качеств и предпочитают вести бой с установкой на искусное обыгрывание соперника, а также достижение преимущества в очках. Представители 3 группы (темповики) предпочитают вести высокотемповой бой, нанося множество ударов руками и ногами, иногда пренебрегая защитой, стремясь активностью своих действий подавить соперника и одержать победу по очкам или ввиду явного преимущества.

По результатам исследований, проведенных за неделю до соревнований, средние балльные оценки соревновательной личностной тревожности у всех спортсменов соответствовали среднему уровню. Тем не менее, наиболее высокие показатели соревновательной личностной тревожности выявлены у темповиков ( $23,5 \pm 2,1$  балла), наиболее низкие – у нокаутеров ( $20,9 \pm 1,3$  балла) и промежуточные – у игровиков ( $22,8 \pm 1,7$  балла). При этом достоверных отличий в группах не выявлено.

При более детальной оценке уровня соревновательной личностной тревожности в каждой группе были зафиксированы субъекты со средним и высоким ее уровнем. Отметим, что для большинства нокаутеров (70%) и игровиков (63%) характерен средний уровень соревновательной личностной тревожности ( $18,3 \pm 1,1$  и  $19,6 \pm 1,3$  балла соответственно). Среди темповиков наблюдалось одинаковое количество лиц со средним ( $19,6 \pm 2,0$  балла) и высоким ( $28,0 \pm 0,7$  балла) уровнем соревновательной личностной тревожности.

Результатами исследований установлено снижение уровня соревновательной личностной тревожности кикбоксеров с повышением их спортивной квалификации: мастера спорта ( $16,3$  балла), кандидаты в мастера спорта ( $19,6$  балла) и перворазрядники ( $25,6$  балла).

В день проведения соревнований зарегистрировано повышение общего уровня соревновательной личностной тревожности у спортсменов всех стилей ведения поединка: у нокаутеров –  $24,8 \pm 1,2$  балла, у игровиков –  $26,4 \pm 1,4$  балла, у темповиков –  $27,7 \pm 1,1$  балла. При этом у 62% кикбоксеров-юниоров зафиксирован высокий уровень тревожности, а у 38% спортсменов – средний. Необходимо отметить, что в каждой группе преобладали субъекты с высоким ее уровнем: 60% – у нокаутеров, 63% – у игровиков, 67% – у темповиков.

Установлено, что показатели соревновательной личностной тревожности у кикбоксеров мастеров спорта всех стилей ведения боя (22,7 балла), а также у нокаутеров кандидатов в мастера спорта (23,5 балла) в день соревнований соответствовали ее среднему уровню. У всех остальных обследуемых зарегистрирован высокий уровень тревожности (25,5-30 баллов). Причем, наиболее высокие значения данного параметра зафиксированы у темповиков (26,5-30 баллов).

Таким образом, наиболее высокие показатели соревновательной личностной тревожности характерны для кикбоксеров-темповиков, наиболее низкие – для нокаутеров. Для спортсменов более низкой спортивной квалификации присущи высокие значения соревновательной личностной тревожности по сравнению с мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта. Следовательно, кикбоксерам с более низким уровнем соревновательной тревожностью легче мобилизовать силы для борьбы и добиться оптимальной концентрации внимания на соревнованиях, что является залогом результативности поединка и стабильности выступлений. Для лиц с высокими показателями соревновательной тревожности в период ожидания старта характерны чрезмерная трата энергии, и как следствие, неудачные выступления. Кроме того, высокая соревновательная тревожность может выступать в роли фактора, препятствующего росту спортивной квалификации кикбоксера-юниора.

Своевременное выявление особенностей типов индивидуального стиля соревновательной деятельности будет способствовать повышению качества процесса подготовки кикбоксеров-юниоров.

Поэтому одной из важнейших составляющих подготовки кикбоксеров к соревнованиям является формирование у них психологической готовности к ведению боя. Итогом реализации системы психологической подготовки спортсмена должна стать его подготовленность к эффективному решению задач, возникающих в ходе его спортивной деятельности.

**Библиографический список:**

1. Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2016. С. 37-41.
2. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 216-221.
3. Павленкович С.С., Беспалова Т.А., Токаева Л.К., Смышляева И.В. Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 110-116.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Степанов М.Ю. Технология индивидуальной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных кикбоксеров // Технология физического воспитания подрастающего поколения: материалы всероссийской научно-практической конференции. Чайковский. 2009. С. 134-137.
6. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарикова, О.Б. Малкова. М.: Физкультура и Спорт. 2007. 224 с.
7. Воликов Р.А., Сазонов А. Анализ состава боевых действий кикбоксеров разного тактического стиля // Теория и практика физической культуры. 2007. № 10. С. 75-76.
8. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб: Питер, 2004. 700 с.