

Gulom K. Rajabov,
Senior lecturer,
Uzbek State University of Physical Education and Sport

Problems of Increasing Competitive Activity Efficiency of Qualified Boxers in Stress Factors Absence and Occurrence

Key words: *competitive activity, confounding factors (hindrances), extreme situations, tactical components, personal qualities, model characteristics.*

Annotation: *the work investigated the influence of confounding factors (interference) on the psychological stability of an athlete in extreme conditions of competition. Identified indicators characterizing the volume and effectiveness of the fighting qualified boxers, in the absence and occurrence of confounding factors. The basic model characteristics of the personality and tactical style of activity that can be used in the process of purposeful preparation for the competitions are defined as psychodiagnostic criteria of readiness to achieve a high sports result.*

Актуальность. Мировая практика показала, что преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых надежность деятельности при росте экстремальности находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (помехоустойчивость).

В мировой спортивной науке насчитывается большое количество исследований посвященных изучению помехоустойчивости профессиональных спортсменов, результаты которых обсуждаются на научных конференциях, в специализированных изданиях, диссертационных работах таких стран как Германии, Великобритании, США, России. В настоящее время научная активность по этому направлению прослеживается и в Узбекистане. Одним из необходимых условий достижения успехов в современном спорте и удержания завоеванных позиций является разработка и внедрение новых инновационных технологий оптимизации подготовки спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях.

В трудах отечественных и зарубежных специалистов в сфере теории спорта и спортивной психологии фактору надежности в спортивной деятельности и подготовке спортсменов к соревнованиям придаётся большое значение (1,2,3,4,5,6,7).

Несмотря на то, что проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности боксёров до настоящего времени получила большое развитие, ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика формирования психологической устойчивости спортсмена в экстремальных условиях соревнований пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям.

Поэтому, одним из важнейших резервов повышения мастерства боксёров и сокращения сроков их подготовки является выявление и систематизация факторов, определяющих надёжность деятельности при росте экстремальности, а также конкретизация помех, оказывающих негативное воздействие на участников соревнований. Зная характер внешних и внутренних помех конкретного спортсмена можно снизить их влияние, развивая психофизиологические качества, обеспечивающие противодействие влиянию помех.

В настоящее время не изучены механизмы эмоционально-волевой регуляции деятельности, включенность в них особенностей личности и основных свойств нервной системы, не определено оптимальное сочетание тактических элементов единоборства при реализации условий ведения поединков с учётом индивидуально-психологических особенностей личности.

Факты, описанные выше подтверждают актуальность поиска новых путей решения проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учетом эмоционально-волевых особенностей личности.

Данный подход, на наш взгляд, позволит оптимизировать тренировочный процесс, повысить уровень помехоустойчивости, тем самым, повлиять на улучшение соревновательной результативности боксёров. Однако таких данных в специальной литературе не приводится.

Цель настоящей работы заключается в определении критериев готовности к достижению высокого спортивного результата квалифицированными боксёрами.

Задачи исследования:

1. Определить количественные и качественные параметры технико-тактических действий боксёров высокой квалификации в различных по степени экстремальности соревновательных ситуациях.
2. Изучить индивидуально-психологические особенности личности квалифицированных боксёров, способствующие успешности спортивной деятельности.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, видео анализ, опрос, анкетирование, теоретический анализ, психодиагностические методы и методы математической статистики.

В исследовании участвовало 38 тренеров первой и высшей категории и свыше 100 квалифицированных боксёров (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта), в том числе и студенты – спортсмены, члены сборной команды Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.

Анализ данных анкетного опроса спортсменов и тренеров по боксу выявил, что помехи связанные с регулированием массы тела, со степенью психологической напряженности в значимых соревнованиях и адекватной

реакцией спортсменов на оценку окружающих, являются немаловажным фактором снижения надёжности соревновательной деятельности боксёров.

Анализ видеоматериалов соревновательных боев квалифицированных боксёров выявил, что около 67% соревновательных эпизодов проходят именно в условиях возникновения помех, затрудняющих выступления в соревнованиях. При этом у большинства боксёров происходит снижение результативности боевых действий, что отрицательно влияет на общую результативность соревновательной деятельности (таб.1).

Таблица 1

Сравнительный анализ средних показателей тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех)(%)

Ситуации эпизодов боя	Атаки		Защиты		Контратаки	
	Объем	Результативность	Объем	Результативность	Объем	Результативность
В условиях отсутствия помех	57,9 ± 1,2	66,7 ± 1,8	27,4 ± 1,4	67,7 ± 2,4	14,7 ± 0,9	30,2 ± 2,2
В условиях возникновения помех	49,7 ± 2,9	35,5 ± 3,9	27,8 ± 1,8	45,4 ± 4,1	22,5 ± 2,3	32,1 ± 4,4

Результаты исследований показывают, что между показателями, характеризующими объемы и результативность боевых действий квалифицированных боксеров, в условиях отсутствия и возникновения сбивающих факторов, существуют достоверные различия ($P < 0,05$).

В условиях отсутствия сбивающих факторов объемы атакующих действий явно превалирует над защитными (более чем в два раза) и контратакующими действиями (более чем в три раза), при этом зарегистрировано увеличение использования контратак и снижение количества атак в условиях возникновения сбивающих факторов. Это можно объяснить тем, что в экстремальных условиях ухудшается контроль за действиями, проявляется склонность к риску. Боксёры внезапными действиями стараются подавить противника встречными контратаками, выраженными в количестве всех комбинаций, и присущими им коронными ударами, заканчивающимися нередко в их пользу тем самым, увеличив количество набранных очков.

Рассмотрев и проанализировав качественные показатели технических действий квалифицированных, следует отметить, что результативность атакующих действий боксёров в экстремальных ситуациях значительно снижается ($P < 0,01$). Однако, у

отдельных спортсменов, обладающих положительными с точки зрения надёжности свойствами личности, в таких ситуациях эффективность действий даже повышается.

Стремление к минимальному риску при ведении боев в соревнованиях у квалифицированных боксёров объясняет анализ установленных тактических характеристик подготовки и применение действий (табл.2).

Таблица 2

Объёмы боевых действий с различными тактическими характеристиками их подготовки и применения у квалифицированных боксёров при различии условий ведения поединков (%)

№	Тактические характеристики подготовки и применения действий		Показатели применения действий					
			в ситуациях без помех			в ситуациях с помехами		
			X	$\pm m$	δ	X	$\pm m$	δ
1.	Инициатива наступления (вхождения в бой)	Наступательно	57,7	1,8	7,9	56,3	2,5	10,9
		Оборонительно	42,3	2,0	6,7	43,7	2,1	8,7
2.	Использование пространства ринга	Маневренно	60,1	2,1	7,8	55,4	3,2	11,6
		Позиционно	39,9	1,8	7,6	44,6	3,2	12,9
3.	Использование времени на подготовку действий	Скоротечно	37,2	1,6	6,2	35,7	2,9	11,3
		Выжидательно	62,8	1,7	6,7	64,3	3,4	12,5

Так, соревновательные эпизоды боёв, опосредованные вектором наступательности, маневренности и скоротечности, имеют тенденцию к снижению объёмов в ситуациях с помехами. Напротив, в аналогичных ситуациях увеличивается количество действий, имеющих оборонительную и позиционную основы.

Подобным же образом следует интерпретировать объёмы использования действий с учетом использования пространства ринга. Например, количество эпизодов, протекающих маневренно в ситуациях соревновательных боев без помех, занимают преимущественное положение ($p < 0,05$), в то время как в экстремальных условиях увеличиваются объёмы эпизодов, протекающих позиционно. При этом, объёмы скоротечных эпизодов также снижаются ($p < 0,05$) в экстремальных ситуациях соревнований.

Большие объёмы эпизодов, протекающих наступательно в ситуациях без помех ($p < 0,05$) и увеличение, соответственно, оборонительных эпизодов в экстремальных ситуациях соревновательных боёв, объясняется стремлением обеспечить должную надёжность

реализации намерений совершать нападения, совместимые только с разумным риском, уровень которого, если судить по результатам исследований, значительно ниже в условиях ведения боев без присутствия сбивающих факторов.

Выявленные положения позволяют утверждать, что состав главных разновидностей действий, при различии условий ведения поединков, является практически идентичным, формирующимся под воздействием правил ведения поединков в боксе. Вместе с тем, важно подчеркнуть, что в ситуациях с помехами большинство боксёров способны менять сочетания тактических компонентов взаимодействий с противником, происходит замена одного или двух тактических составляющих на противоположное.

Вместе с тем, установлены достоверные различия между объемами и результативностью отдельных главных разновидностей боевых действий у квалифицированных боксёров в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами, определяющие необходимость конкретных педагогических установок и специальных упражнений, направленных на повышение эффективности ведения поединков в официальных соревнованиях.

Анализ индивидуальных показателей применения средств ведения поединков у квалифицированных боксёров в ситуациях с помехами, выявил существенное снижение результативности действий у большинства спортсменов. Объем атак в ситуациях с помехами колеблется еще значительно (от 66,7 до 27,3%), при этом результативность у большинства.

спортсменов не поднимается выше 47,7%, а у некоторых боксёров атаки становятся абсолютно безрезультатными. Между тем, зарегистрировано увеличение объемов и снижение результативности контратак в ситуациях с помехами у значительной части боксёров, при этом есть и такие спортсмены, которые выполняет их вообще безрезультатно.

В результате корреляционного анализа показателей, связанных с результативностью соревновательной деятельности и тактических компонентов их подготовки и применения в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами (рис.1) выявлено, что общая результативность деятельности и результативность боевых действий в ситуациях без помех имеют друг с другом высокую положительную корреляционную связь ($r = 0,85$).

Положительное влияние тактических компонентов соревновательной деятельности в ситуациях без помех, обеспечивается определенными личностными предпосылками. Так, оборонительная тактика в ситуациях без помех имеет выраженную тенденцию к достоверной положительной связи с оборонительной тактикой в ситуациях с помехами, и таким образом, положительно опосредованно связана с показателем общей результативности деятельности боксёров.

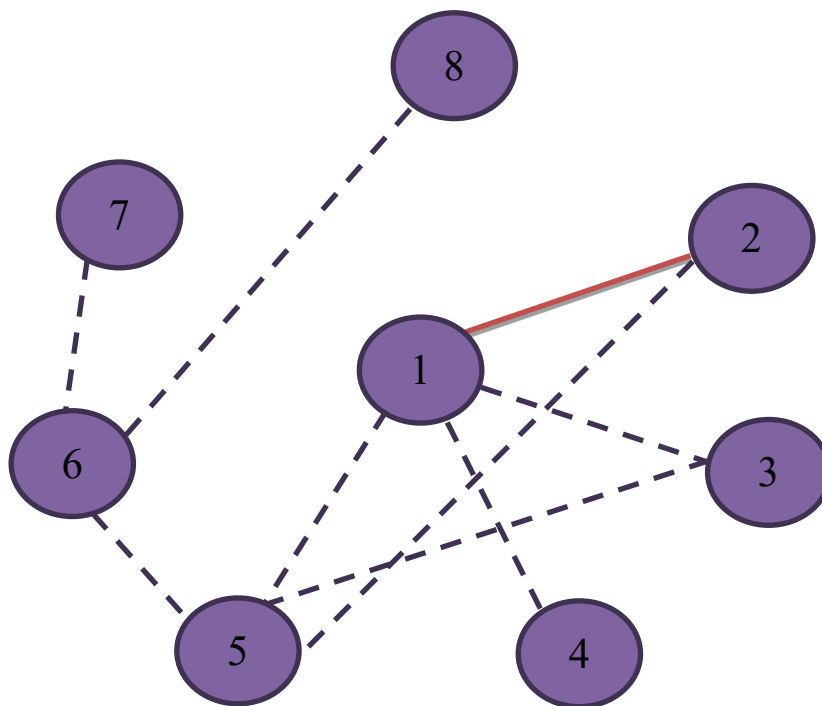


Рис.1. Коррелограмма связей показателей эффективности деятельности и тактическими компонентами соревновательных действий квалифицированных боксёров

Примечание: корреляции с уровнем значимости $p < 0,05$

корреляции с уровнем значимости $p < 0,01$

1.Результативность действий в ситуациях без помех; 2. Общая результативность; 3.Скоротечно с помехами; 4.Позиционная тактика с помехами; 5.Оборонительна тактика с помехами; 6. Оборонительная тактика без помех; 7. Позиционная тактика без помех; 8.Нереализованные нападения.

Необходимо отметить, что показатель результативности боевыхдействий в ситуациях с помехами непосредственно не связан с общей результативностью деятельности и в совокупности с комплексом коррелирующих показателей представляет самостоятельный блок.

Анализ показателей непосредственно связанных с результативностью, позволил выявить три блока тесно взаимосвязанных (на достоверном уровне) показателей и группу относительно изолированных показателей, которые, непосредственно коррелируют с результативностью, достоверно друг с другом не связаны.

Первый блок взаимосвязанных показателей включает в себя общие личностные качества и тактические составляющие подготовки и применения действий. Необходимо подчеркнуть, что подавляющее большинство показателей данного блока на максимально достоверном уровне связаны с показателями результативности боевых действий в ситуациях без помех, в тоже время, как с результативностью боевых действий в ситуациях с помехами связи практически отсутствуют. Такие показатели,

характеризующие выраженность оборонительной тактики и активной целевой установки на «успех», на высоком уровне достоверности связаны с общей результативностью деятельности.

Все это указывает, что показатели, включенные в данный блок, характеризуют механизм регуляции соревновательной деятельности в ситуациях без помех, которая, как известно, вносит основной вклад в общую результативность.

Обращает на себя внимание, второй блок взаимосвязанных показателей, включающий выраженную уверенность, устойчивость уверенности к фактору «неуспеха» и свойство личности, характеризующее сниженную престижность. Все показатели данного блока на максимально высоком уровне достоверности связаны с общей результативностью деятельности и на среднем уровне коррелируют с результативностью боевых действий в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами. Это свидетельствует о том, что они в отличие от показателей предшествующего блока связаны с механизмом регуляции деятельности, который обеспечивает её высокую результативность на всём протяжении деятельности.

Третий блок модельных характеристик включает в себя три показателя психомоторики (способность к максимальной мобилизации двигательных реакций, быстроту и устойчивость двигательных операций к фактору оценки результата. Все показатели данного блока связаны либо на среднем, либо на высоком уровне достоверности с общей результативностью деятельности, а также с результативностью боевых действий в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами.

Таким образом, как и блок «уверенности», данный блок показателей значим для высокой результативности деятельности на всем протяжении соревновательных поединков.

Группа показателей не взаимосвязанных друг с другом, но непосредственно коррелирующих с результативностью, включает пять показателей: два показателя, относящихся к основным свойствам нервной системы (сила и уравновешенность нервных процессов), показатель психомоторики (быстрота ошибочных реакций), свидетельствующей о целевой установке на проявление скоростных качеств, удовлетворенность достигнутым результатом и показатель адекватного отношения к задаче, который, в отличие от силы нервных процессов, значим для результативности не только в ситуациях с помехами, но и в ситуациях без помех.

Выводы. Выявлено, что около 67% соревновательных эпизодов квалифицированных боксёров проходят именно в условиях возникновения помех, затрудняющих выступления в соревнованиях. Установлены достоверные различия ($P < 0,05$) в использовании технико-тактических действий и их результативности в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами. В ситуациях с помехами значительно снижаются объёмы атак (с 57,9 до 49,7%) и их результативность (с 66,7 до 35,5%), результативность защит (с 67,7 до 45,4%).

В ситуациях с помехами высокая общая результативность достигается сочетанием оборонительной, позиционной и скоротечной тактики. Показатель результативности боевых действий в ситуациях с помехами непосредственно не связан с общей результативностью деятельности, что указывает на то, что результативность боевых действий в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами обеспечивается различными психорегуляторными механизмами.

Определены основные модельные характеристики личности и тактического стиля деятельности, которые могут быть использованы в процессе целенаправленной подготовки к соревнованиям как психодиагностические критерии готовности к достижению высокого спортивного результата.

References:

1. Babushkin GD. *Psychological support of sports activities: monograph.* Omsk, 2006; 380.
2. Ilyin, EP. *Sports psychology.* Moscow, 2016; 351.
3. Platonov VN. *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications.* Kiev, 2004; 343-345.
4. Rodionov AV. *Psychology of physical education and sport.* Moscow, 2004; 576.
5. Rudik PA. *Psychology.* Moscow, 1976; 240.
6. Ulyayev LG. *Psychology of physical culture; Psychology of physical education and sport: methodical recommendations.* Moscow, 2015.
7. Khalmukhamedov RD. *Technology training martial artists in the annual cycle: Author's abstract. dis. dr. ped. sciences.* Tashkent, 2009; 48.