

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РУКОБОРЦЕВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВУЗОВ Г. МОСКВЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

**Рахматов Ахмеджан Ибрагимович**

Канд. пед. наук, профессор, Национальный  
исследовательский университет «Московский  
государственный строительный университет»  
(НИУ МГСУ), Москва  
axmed-20-06-09@yandex.ru

## INDIVIDUAL FACTORS OF WRESTLERS ENGAGED IN STRENGTH TRAINING OF MOSCOW UNIVERSITIES AFFECTING THE EFFECTIVENESS IN HIGH-LEVEL COMPETITIONS

**A. Rakhmatov**

*Summary:* The problem of an individual's potential becomes more important due to the fact that sports are highly competitive, and personal potential is one of the conditions for the success of a hand wrestler. A high level of performance in intense competitive activity characterizes the high potential of a person engaged in arm wrestling. A person's personal potential is a multicomponent property that includes aspects such as psycho - emotional stability and the ability to perform their actions without losing control in the competitive process.

During a long training and competitive process, the personal potential of a hand wrestler is considered as a psychological characteristic and an emotional state.

Today, hand wrestlers are distinguished by a high indicator of both technical and tactical skill, but many of them are unable to show their skills and abilities in stressful situations. The reason is psycho – emotional instability, excitement and inability to keep the result in competitive activity.

The development of the psycho – emotional component, as well as self-control, is one of the important stages of the training of wrestlers.

Emotional stability, as well as efficiency and self-control are determining the potential of the wrestler, which is aimed at maintaining high performance under stress.

Psychological training, the purpose of which is to form the potential of a hand wrestler who is able to provide results in competitive activities. An important task of the coach is the search for internal resources that can provide competitive ability to compete.

*Keywords:* performance, modeling, sports success, psychological balance, individual resources, emotional stability, personal questionnaire, sports experience, psychological preparedness, the potential of wrestlers, stress, unfavorable parameters.

*Аннотация:* Проблема потенциала индивида приобретает большую важность в связи с тем, что спорт отличается высокой конкурентной борьбой, а личный потенциал является одним из условий успешности рукоборца. Высокий уровень результативности в напряженной соревновательной деятельности характеризует высокий потенциал личности занимающимся арм-рестлингом. Личностный потенциал человека является многокомпонентным свойством, который включает такие аспекты, как психо - эмоциональная устойчивость и умения выполнять свои действия, не теряя контроля в соревновательном процессе.

На протяжении длительного тренировочного и соревновательного процесса личный потенциал рукоборца рассматривается как психологическая характеристика, так и эмоциональное состояние.

Сегодня рукоборцы отличаются высоким показателем как технического, так и тактического мастерства, но многие из них неспособны проявить свои навыки и умения в стрессовых ситуациях. Причина психо – эмоциональная неустойчивость, волнение и неумение сохранить результат в соревновательной деятельности.

Развитие психоэмоциональной составляющей, а также самоконтроль является одним из важных этапов подготовки рукоборцев.

Эмоциональная устойчивость, а также работоспособность и самоконтроль являются определяющими потенциал рукоборца, который направлен на сохранение высокой результативности в условиях стресса.

Психологическая подготовка целью которой является формирования потенциала рукоборца, который способен обеспечить результат в соревновательной деятельности. Важной задачей тренера становится поиск внутренних ресурсов, способных обеспечить конкурентно способность на соревнования.

*Ключевые слова:* результативность, моделирование, спортивная успешность, психологическое равновесие, индивидуальные ресурсы, эмоциональная устойчивость, личностный опросник, спортивный стаж, психологическая подготовленность, потенциал рукоборцев, стресс, неблагоприятные параметры.

### Введение

**Актуальность.** Возраст 17-21 лет является особо важным периодом жизни молодого поколения. Важным в физическом воспитании в ВУЗе заключается в содействии всестороннему и гармоничному

развитию молодого организма, в укреплении здоровья и в расширении двигательной подготовки студентов, занимающихся армспортом [1]. Индивидуальные факторы рукоборцев играют важнейшую роль в результатах данного направления в спорте — воспитание физических качеств [2], [3]. По признанию многочисленных

специалистов, одним из важнейших физических качеств индивида является выносливость, проявляющаяся и в повседневной жизни, и в профессиональной, а также в спортивной деятельности. Выносливость отражает общий уровень работоспособности человека, это способность человека без вреда для здоровья выдерживать разного рода нагрузки, переносить напряжение, повышать устойчивость к утомлению, и самое важное, что эта способность поддается тренировке. Крепкая спина, хорошо развитый брюшной пресс, способность длительное время сохранять правильную осанку — все это прекрасно формируется на занятиях армспорта, которые в последнее время, являются важными личностными особенностями и потенциалом рукоборцев направленных на сохранение высокой результативности в условиях стресса [4], [5]. Все это требует совершенствования современных форм, средств, методов развития силовой выносливости рукоборца. Базой эксперимента специализирующиеся в силовых видах спорта были выбраны три Московских университета ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), Российский университет транспорта (РУТ), Российская таможенная академия (РТА). В эксперименте приняли 90 рукоборцев от трех вузов всего 30 студентов по 15 юношей и 15 девушек от каждого вуза в возрасте от 17-21 года, которые являются студентами данных вузов г. Москвы. Исследование проходило в период с сентября по май 2021-2022 года.

**Целесообразность** данного исследования является необходимость дополнения методики физической подготовки на основе данных текущего контроля, физической работоспособности и функционального состояния рукоборцев, занимающихся армрестлингом в ВУЗе.

**Изученность.** В настоящее время недостаточно данных о применении силовых способностей в армспорте спортсменов в возрасте 17—21 лет.

**Методика** и организация исследования. Опросный листок, метода статистической обработки результатов и методики диагностики потенциала спортсменов.

**Научная новизна** использована методика построение тренировочных занятий силовой направленности, а также методика построения тренировочных занятий для развития физических качеств, которые влияют на индивидуальные факторы личности в занятии армрестлингом.

**Цель исследования** заключается в выявлении, а также всестороннего развитию молодого организма, в укреплении здоровья и в расширении двигательной подготовки рукоборцев а также влиянии индивидуальных факторов влияющих на результативность рукоборцев. Достижения цели физического воспитания невозможно без решения одной из важнейших задач — воспитание

физических качеств

**Задачи исследования:** 1. Первичное тестирование показателей уровня развития силовых качеств; 2. Эксперимент предполагает для повышения уровня силовой выносливости применение различных методов, а также выявить коэффициенты корреляции между личностными особенностями и потенциалом рукоборцев направленных на сохранение высокой результативности в условиях стресса

**Теоретическая значимость** заключается в конкретизации данных полученных научных исследований по проблеме влияния индивидуальных факторов рукоборцев на результативность, повышения физической работоспособности и эффективности воздействия тренировочных занятий силовой направленности.

**Практическая значимость.** Данные исследования служат вспомогательным методическим материалом для тренеров в проведении занятий по армрестлингу.

#### Основная часть

**Методология.** Данные исследования были организованы на базе кафедр выше перечисленных вузов физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ), РУТ, РАТ. Педагогический эксперимент проводился в два этапа с сентября по май 2021г.и с сентября по май 2022г. в ходе специально-подготовительного этапа тренировки.

Изучение данного исследования показало психолого – эмоциональный уровень и развития потенциала рукоборца [6]:

- соревновательная эмоциональная устойчивость (1,3 балла)-умеренный уровень развития,
- спортивная саморегуляция (1 балл) - умеренный уровень развития,
- соревновательная мотивация (0,5 баллов) (при  $\min= *11, \max=7J$  - умеренный уровень развития, стабильность 7 помехоустойчивость (3,4 балла] - высокий уровень развития,
- внутренняя неопределенности (3,8 балла) - высокий уровень,
- внешняя неопределенности (3 балла) - средний уровень,
- внутренняя значимости (2 балла) - умеренно выраженный уровень,
- внешняя значимости (2,5 балла) - умеренно выраженный уровень.

Рукоборцы принявшие участие в нашей выборки имеют оптимальное психологическое равновесие в ситуации стресса, напряжения; благополучно абстрагируются от негативных условий соревновательной дея-

тельности и концентрируются на технических элементах исполнения [7], [8].

В исследовании хотелось обратить внимание на то, что данные рукоборцы более чувствительны к внутренней неопределенности, чем к внешней. Чрезмерные проявления по данному компоненту выражаются в переживаниях за свою спортивную подготовку, в неуверенности и уровне надежности своего мастерства, возникающих во время состязаний.

Например, чувствительность к стрессорам внешней неопределенности, находясь в пределах нормы, выражена слабее. Данные исследования обращают внимание на условия проведения соревнований, на слабую осведомленность о предстоящем режиме дня об уровне подготовки соперников, о территории и месте проведения состязаний, об особенностях и справедливости судейства на соревнованиях [9], [10].

Итоги полученных данных известно, что внешняя и внутренняя факторы не оказывают серьезного влияния на результаты выступлений рукоборцев. Спортсмены занимающейся армрестлингом не преследует страх подвести команду или значимых для себя людей, не оправдать ожидания тренера, или понести потери материального плана после проигрыша.

Выборку данного исследования представляют рукоборцы со спортивным опытом, достигшие уровня высокой квалификации. Накопленный ими спортивный стаж в виде побед и поражений способствовал возникновению натренированности в области эмоциональной сферы,

формированию оптимального уровня эмоциональной устойчивости, умеренной тревожности, стрессоустойчивости, помехоустойчивости, умения отличать значимые условия от второстепенных.

В таблице ниже показаны данные, которые получены путем проведения сравнительного анализа между показателями потенциала и личностными факторами рукоборцев.

Полученные данные характеризуются следующим образом: ресурсами потенциала рукоборца выступают преимущественно психолого-эмоциональные параметры (эмоциональная устойчивость и чувствительность) и коммуникативные характеристики личности (общительность, независимость, самостоятельность, подозрительность).

Индивидуальной ресурсами спортивной саморегуляции является эмоциональная устойчивость, что прослеживается через положительную взаимосвязь между параметрами. При наличии эмоциональной устойчивости высока вероятность проявления таких качеств, как эмоциональная зрелость, выдержка, спокойствие, трудоспособность, реалистичные и объективные представления в сложившейся ситуации, что в свою очередь позволяет, а стрессовых условиях соревнований сохранить самообладание, а значит проявить натренированные навыки [11], [12]

Мотивация во время соревновательного периода выше при высоком уровне замкнутости, желании дистанцироваться и подозрительности. Данный спортивный факт может сопровождаться появлением ревности, эгоцентризма, подозрительности, большого

Таблица

Коэффициенты корреляции между личностными особенностями и потенциалом спортсменов, направленных на сохранение высокой результативности в условиях стресса (n=90)

Характеристики индивида	Компоненты потенциала спортсмена направленные на сохранение высокой результативности					
	СПС	МС	Вн.пс-эм.	Вш.пс-эм.	Вн.Ф	Вш.Ф
общительность Аз- замкнутость А-	0,22	-0,39**	0,17	0,07	0,04	0,16
эмоциональная устойчивость С+ неустойчивость С-	0,36**	0,15	0,29	-0,14	-0,35*	-0,33*
независимость Е+ податливость Е-	0,15	-0,09	0,37*	1	-13	0,11
чувствительность 1+ жесткость 1-	0,18	0,06	0,17	0,04	0,05	-0,39**
подозрительность L+ доверчивость L-	-0,15	0,31*	0,03	0,10	-0,12	-0,28*
радикализм СП+ консерватизм Q1 -	0,15	0,20	0,05	-0,40**	-0,19	+0,35*
самостоятельность Q2+ зависимое гь от группы Q2	0,03	-0,09	-0,13	0,09	<34*	-0,25

Примечания:

СПС – саморегуляция потенциала спортсмена, М – мотивация спортсмена.

Вн. Н. психолого -эмоциональность к внутренней неопределенности.

Вш.Н. психолого -эмоциональность к внешней неопределенности,

Вн. Ф. - психолого -эмоциональность к внутренним факторам,

вш. Ф. - психолого -эмоциональность к внешним факторам.

\* $p < 0,08$ ; \*\*  $p < 0,05$

самоуверенности, скрытности, обособленности, высокой критичности. Данные параметры заключаются в наличии у рукоборцев, склонности к уединению, стремлению доказать свою значимость через спортивные соревнования. Подпитывающим чувствительность к внутренней неопределенности, является независимость. Чем выше самостоятельность, тем выше ответственность за себя. Во внешней ситуации, рукоборец полагается на мнение окружающих людей, отпуская ситуацию, чего не скажешь о людях с высоким уровнем независимости.

У подобных рукоборцев есть понимание ответственности и самостоятельности при решении возникающих задач.

Личностные данные рукоборца к внешней неопределенности как компонент характеризующий отношение к стрессовым факторам отрицательно сравнимы с консерватизмом или радикализмом [13].

Чем больше рукоборец стремится к сохранению прежних условий жизни, чем меньше пытается выйти из зоны комфорта, тем сложнее ему в неопределенных условиях окружающей среды, коими и являются соревнования. Соответственно, ресурсом к снижению тревожности данного рода является умение и желание пересматривать существующие принципы, желание экспериментировать и с легкостью использовать нововведения. Антиресурсом, подпитывающим чувствительность к внутренней значимости, выступает неустойчивость и зависимость от группы.

Эмоциональная устойчивость, личностная зрелость, выдержка, желание и мотивация к информированности, рефлексии, экспериментированию, к реализации интеллектуального потенциала, гибкое и доброжелательное отношение ко всему новому ресурсу снижения чрезмерной тревожности по поводу гиперответственности, потери спортивного статуса и материального вознаграждения при поражении. Эмоциональная неустойчивость, доверчивость, жесткость, консерватизм - антиресурсы, подпитывающие чувствительность к внешней значимости [14, 15].

Отметим, что современное развитие потенциала индивида выглядит следующим образом: спортсмены обладают умеренным уровнем развития соревновательной мотивации, саморегуляции и эмоциональной устойчивости, что позволяет им сохранять оптимальное психологическое равновесие в стрессовой соревнова-

тельной ситуации.

Наиболее ярко в данном перечне способностей развита помехоустойчивость, личностных ресурсов которой не выявлено.

Важно отметить, что рукоборцы предрасположены к стрессам, имеющим внутреннюю природу: неуверенность в себе, сомнения в уровне своей спортивной подготовки, неуверенность в умении преодолевать трудности.

Потенциалам у рукоборцев выступают коммуникативные и эмоциональные компоненты личности.

Результаты полученных данных интересна тем, что компоненты соревновательной надежности имеют двусторонний характер взаимосвязей с личностными компонентами. Некоторые личностные особенности могут быть катализаторами роста негативных параметров соревновательной надежности, т.е. выступать в качестве антиресурсов.

А при выраженности положительного полюса личностных факторов, обследованные нами рукоборцы, проявляют низкую чувствительность к стрессорам различного происхождения и высокие показатели по некоторым компонентам соревновательной устойчивости.

Индивидуальный тренировочный процесс, учет личностных особенностей и качеств рукоборцев, позволят тренерам перевести на новый более эффективный уровень подготовку рукоборцев и повысить уровень их конкурентоспособности.

### Заключение

**Выводы.** Данные, полученные в нашем исследовании тесно связаны с индивидуальными особенностями рукоборцев, а также их профессиональным – спортивным стажем. Также наблюдаются изменения в потенциале рукоборца и характере взаимосвязи с личными качествами личности. Полученные данные помогут при построении тренировочного процесса, что позволит обеспечить высокую результативность в соревнованиях. Экспериментальным группам были предложены комплексы, направленные на воспитание силовой выносливости и использование метода круговой тренировки на занятиях по армрестлингу и учете индивидуальных факторов, влияющих на результат в соревнованиях.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Амосова, Ю.Е. Факторы, влияющие на здоровье, и мотивации, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни у студентов / Ю.Е. Амосова // Вопросы гуманитарных наук. – № 3(47), 2010. – С. 197-198.
2. Айзман, Р.И. Физиологические основы здоровья / Р.И. Айзман, А.Я. Тернер. – Новосибирск: Лада, 2001. – 524 с.

3. Баранцев, С.А. Планирование содержания учебных занятий дисциплины «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / С.А. Баранцев. – М.: ГУУ, 2015. – 112 с.
4. Блинков, С.Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов в период учебного года / С.Н. Блинков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 60-62
5. Гузь, С.М. Факторы, определяющие спортивный результат в силовом троеборье / С.М. Гузь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №5 (51). – С.23-27
6. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Рипол Классик, 2013. – 92 с.
7. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
8. Жичкин, А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале [Текст] / А.Е. Жичкин, – М.: ХГПУ, 2014. – 110 с.
9. Журавлев, И. В. Пауэрлифтинг [Текст] / И. В.Журавлев. – М.: Спорт в школе, 1996.
10. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зацiorский. – М.: Спорт без границ, 1970. – 82-95 с.
11. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания том 1 [Текст] / Т.Ю. Круцевич. – М.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
12. Кузьменко, Г.А. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ [Текст] / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2014. – 53 с.
13. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера [Текст] / Б. И. Шейко. – М.: Спорт сервис, 2004. – 540с.
14. Мищенко, Л.В. Системные исследования развития индивидуальности человека в поздней юности с позиций пола и гендера [Текст] / Л.В. Мищенко. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 293с.

© Рахматов Ахмеджан Ибрагимович (axmed-20-06-09@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Национальный исследовательский университет  
«Московский государственный строительный университет»