

Сулейманов Габдыжалил Бариевич

аспирант, старший преподаватель

Коновалов Игорь Евгеньевич

д-р пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

**ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ, С УЧЕТОМ ТИПА
ТЕМПЕРАМЕНТА САНГВИНО-МЕЛАНХОЛИК**

***Аннотация:** характерной чертой соревновательной деятельности борцов на поясах является невозможность сразу и точно предугадать количество и объем выполняемый технико-тактических действий за поединок. Это прежде всего зависит от подготовленности и технического мастерства самого борца, а также от тактического плана схватку и, конечно же, подготовленности соперника.*

***Ключевые слова:** борьба на поясах, эффективность, студенты, темперамент.*

Борьба на поясах, как и другие виды спортивной борьбы, является ситуативным видом спорта, где действия спортсменов и его используемый технической и технико-тактический арсенал определяется и реализуется в зависимости от взаимных действий с соперником. Действия борцов в поединки проходят в тесном контакте с соперником, они быстротечны и разворачиваются в ограниченном времени и пространстве в условиях информационной неопределённости.

Современный уровень проявления напряженности соревновательной деятельности в борьбе на поясах способствует проявлению различных психологических особенностей ведения поединка борцами. Среди значимых факторов,

влияющих на психическое состояние борцов, можно выделить следующие: быстрая смена соревновательной ситуации; противоборства с соперником в условиях неопределенности использование технико-тактических действий (ТТД) соперником; скорость принятия решения по выбору ответных приемов и ТТД; необходимость оценки действий соперника и выбор наиболее эффективных приемов; потребность оценки действий соперника и свои в зависимости от конкретной ситуации на ковре.

На основе применения программы D&K-TEST были определены генотипические особенности студентов, занимающихся борьбой на поясах, в зависимости от их способностей. Это позволило определить индивидуальный тип темперамента студента: сангвино-меланхолик.

С целью определения основных компонентов, влияющих на уровень спортивного мастерства студентов, занимающихся борьбой на поясах, и исходя из типа их темперамента, нами был проведен факторный анализ.

Проведения факторного анализа позволяет определить доминирующие элементы подготовленности по степени их влияния, в зависимости от принадлежности к тому или иному типу темперамента.

По полученным данным факторного анализа в группе студентов, занимающихся борьбой на поясах и имеющих тип темперамента «Сангвино-меланхолик» были получены следующие результаты:

1-й фактор (39,5% от общей дисперсии выборки) высоко коррелирует со следующими тестами: Подтягивание из виса на перекладине; Переворот на мосту 10 раз; МПК; МИВ; ЧСС под нагрузкой 60 ват 2 мин; ЧСС под нагрузкой 90 ват 1 мин и 2 мин; Состояние психической готовности; Качественный показатель эффективности борьбы.

Данный фактор можно интерпретировать как «Выносливость к специальной работе при оптимальном состоянии психической готовности».

2-й фактор (21,6% от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: Бег на 100 м; Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы; 10 бросков партнера своего веса через бедро; PWC₁₇₀; Wпано; ЧССпано;

Показатель двигательной памяти; Мотивация к избеганию неудач; Ситуативная тревожность; Показателя активности; Количественный показатель эффективности борьбы.

Данный компонент можно интерпретировать как «Проявление работоспособности в специальных условиях при невысокой ситуативной тревожности и активности».

3-й фактор (18,2% от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: Общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2 x 3 мин.); АНАМЕ; МКФ; МГЛ; Мотивация к достижению цели; Личная тревожность; Показатель выигрышности по баллам.

Данный компонент можно интерпретировать как «Способность к перенесению специальных нагрузок в условиях посредственной мотивации к выигрышу».

По всем компонентам общее количество учтенных вкладов составило 79,3%, доля неучтенных – 20,7%.

Таким образом, в тренировочном процессе студентов, занимающихся борьбой на поясах, подбор объема, интенсивности воздействия, зоны мощности, средств и методов необходимо подбирать, на основе определения особенностей темперамента и компонентов подготовленности, которые были выделены нами в ходе проведения анализа.

Список литературы

1. Болтиков Ю.В. Динамика аэробной работоспособности борцов в соревновательном периоде / Ю.В. Болтиков, Ф.А. Мавлиев, А.С. Назаренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №3 (181). – С. 39–42.
2. Душанин С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев: Здоровья, 1985. – С. 116–125.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 583 с.