



МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ

Равшанов Ғолиб Хамрақулович

*Кандидат педагогических наук,
Национальный университет Узбекистана*

Аннотация: В статье рассматриваются основные методические подходы к комплексной оценке личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами. Подчеркивается значимость сочетания психологических тестов, анализа физиологических показателей и наблюдений в лабораторных и естественных условиях для более глубокой оценки волевых качеств, уровня мотивации и способности к управлению стрессом. Экспериментальные исследования с контрольными группами демонстрируют эффективность индивидуального подхода в тренировочном процессе и позволяют совершенствовать психологическую подготовку. В завершение даны рекомендации для дальнейших научных исследований и практической работы в области спортивной педагогики и психологии.

Ключевые слова: единоборства, комплексная оценка, психологические тесты, физиологические показатели, спортивная психология, мотивация

JANG SAN'ATI BO'YICHA SPORTCHILAR SHAXSNI KOMPLEKS BAHOLASH USULLARI.

Annotatsiya: Mazkur maqolada jang san'ati bilan shug'ullanuvchi sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini kompleks baholash metodlari ko'rib chiqiladi. Psixometrik testlar, fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash va kuzatuv uslublarining laboratoriya hamda tabiiy sharoitlarda qo'llanishi sportchilarning irodaviy sifatleri, motivatsiya darajasi va stressni boshqarish qobiliyatlarini chuqur o'rganish imkonini beradi. Eksperimental va nazorat guruhleri misolida o'tkazilgan tadqiqotlar murabbiylar va sport psixologlariga shaxsiy yondashuvni yanada takomillashtirishga, mashg'ulot jarayonini optimal rejalashtirishga yordam beradi. Maqolada kelgusida olib boriladigan ilmiy izlanishlar va amaliy tajribalarni boyitishga oid tavsiyalar ham keltiriladi.

Kalit so'zlar: jang san'ati, kompleks baholash, psixometrik testlar, fiziologik ko'rsatkichlar, sport psixologiyasi, motivatsiya

METHODS OF COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE PERSONALITY OF ATHLETES IN MARTIAL ARTS

Abstract: This article explores key methodological approaches to the comprehensive assessment of athletes' personalities who practice various martial arts. It emphasizes the importance of integrating psychological testing, physiological measurements, and observational methods in both laboratory and natural settings to gain deeper insights into volitional qualities, motivation levels, and stress management skills. Experimental studies with control groups demonstrate the effectiveness of individualized approaches in training and allow for the refinement of psychological preparation techniques. The article concludes with recommendations for further scientific inquiry and practical application in sports pedagogy and psychology.

Keywords: martial arts, comprehensive assessment, psychological testing, physiological indicators, sports psychology, motivation

Введение

Современные единоборства, такие как бокс, дзюдо, тхэквондо, каратэ, смешанные боевые искусства и национальные виды борьбы, привлекают всё большее внимание исследователей в области спортивной науки, педагогики и психологии. Это связано с тем, что достижение высоких результатов в подобных дисциплинах требует не только развитых физических качеств и технического мастерства, но и высокого уровня психической устойчивости, мотивации, самоконтроля и коммуникативных навыков. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, часто оказываются в условиях жёсткой конкуренции и психологического давления, что подчёркивает необходимость комплексной оценки их личности. В отличие от классических игровых видов спорта, где акцент делается преимущественно на тактическом взаимодействии в команде, единоборства сосредоточены на индивидуальном противостоянии, требующем максимальной мобилизации физических и ментальных ресурсов.

В научной литературе подчёркивается, что личностные особенности и психофизиологические характеристики спортсменов напрямую влияют на результативность и стабильность в ходе спортивных состязаний. Особенно важно обращать внимание на такие показатели, как уровень тревожности, самооценка, волевые качества, стрессоустойчивость и способность к быстрому принятию решений. Наличие детальных данных об этих аспектах позволяет тренерам и специалистам в области спортивной медицины корректировать тренировочный процесс, планировать психологическую подготовку и предотвращать выгорание, которое часто возникает при высоких физических и эмоциональных нагрузках. В результате комплексной оценки личности спортсмена могут быть выявлены сильные и слабые стороны, а также факторы, препятствующие реализации его спортивного потенциала.

Однако комплексное исследование личности спортсменов, занимающихся единоборствами, требует многогранного подхода с учётом разнообразия психодиагностических методик. Применение одних только психологических тестов не всегда даёт полноценную картину, так как ответы спортсменов могут носить субъективный характер или зависеть от конкретных ситуационных факторов. Значительное дополнение к субъективным тестам даёт анализ физиологических показателей, лабораторные эксперименты, наблюдение в естественных условиях тренировок и интервью со специалистами, включая тренеров и спортивных психологов. Подобная синтезированная методология помогает получить объективные данные, подтверждённые с разных сторон.

Целью данной работы является рассмотрение основных методических подходов к комплексной оценке личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами, и выявление наиболее эффективных стратегий, которые можно применять в практике спортивной педагогики и психологии.

Методы

Исследовательская методология, направленная на комплексную оценку личности спортсменов по видам единоборств, включает несколько блоков. В первую очередь применяются стандартизированные психологические тесты и анкеты, позволяющие выявить уровень мотивации, особенности эмоциональной сферы, самооценку, степень развития волевых качеств и стрессоустойчивость. Наиболее распространёнными являются методики, разработанные на основе личностных опросников и шкал, где спортсмены отвечают на ряд вопросов, связанных с их ощущениями в соревновательных ситуациях, отношением к тренировочному процессу и общему эмоциональному состоянию.

Значимой составляющей методики комплексной оценки являются физиологические тесты. К ним относятся измерение частоты сердечных сокращений, уровня артериального давления, вариабельности сердечного ритма, показателей электромиографии, а также анализ дыхательных параметров в разных режимах нагрузок. Эти данные, полученные в лабораторных условиях, дополняют картину психологического профиля, поскольку позволяют оценить, как организм спортсмена реагирует на стресс, связанный с выступлениями, и насколько интенсивно он восстанавливается после тяжёлых тренировок и соревнований.

Помимо лабораторных методик, широко используется наблюдение за спортсменами в естественных условиях тренировочного процесса и во время соревнований. Наблюдатель фиксирует поведение, реакцию на успехи и неудачи, динамику взаимодействия в команде (если речь идёт о командных аспектах в некоторых видах дзюдо или тхэквондо), а также особенности тактического мышления в спаррингах и боях. Сочетание формализованных шкал наблюдения, экспертных оценок тренеров и самоанализа спортсменов обеспечивает целостное представление о личностном профиле.

Интервью и беседы с тренерами, спортивными психологами и самими спортсменами дополняют полученную информацию, позволяя улавливать тонкие нюансы мотивации и индивидуального стиля поведения. Нередко в рамках таких интервью выясняются скрытые психологические барьеры или внутренние конфликты, которые могут затруднять рост спортивных результатов. Дополнительную ценность представляет сравнительное исследование двух или более групп: спортсменов с разным уровнем мастерства, разными стилями боя и разным спортивным стажем. Такой подход даёт возможность определить факторы, наиболее значимые для долгосрочного развития и психологической стабильности.

Результаты

Анализ данных, полученных в результате комплексной оценки личности спортсменов по видам единоборств, показывает, что у высококвалифицированных бойцов обычно хорошо развиты волевые качества, а именно настойчивость, целеустремлённость и способность управлять эмоциями в экстремальных условиях. Психологические тесты и опросники указывают на более высокий уровень самооценки и внутренней мотивации, а также на большую устойчивость к стрессу по сравнению с начинающими спортсменами. При этом различия в эмоциональной регуляции тесно коррелируют с результатами физиологических исследований: опытные бойцы демонстрируют меньшие колебания частоты сердечных сокращений, более стабильное артериальное давление и лучшее восстановление после интенсивных нагрузок.

Наблюдения во время тренировок выявили, что успешные единоборцы более продуктивно реагируют на критику и готовы вносить корректировки в технику и тактическое поведение. Они проявляют выраженную готовность к самосовершенствованию и позитивно относятся к конкуренции, воспринимая её как стимул к личностному и профессиональному росту. Кроме того, в поведении таких спортсменов заметна высокая степень групповой лояльности и уважения к авторитету тренера, что способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в команде.

Роль мотивации и самооценки особенно выделяется в тех случаях, когда спортсмены находятся в состоянии высокой психологической нагрузки перед ответственными соревнованиями. Те, у кого устойчивый внутренний локус контроля и адекватная самооценка, лучше справляются с волнением, что прямо влияет на их тактические решения в ринге или на татами. Они реже допускают ошибки в ключевые моменты боя и более оперативно подстраиваются под неожиданные ходы противника, что подтверждается наблюдениями и анализом видеозаписей поединков.

При сравнительном исследовании разных видов единоборств выяснилось, что в контактных дисциплинах (бокс, ММА, муай-тай) особенно высоко востребованы навыки управления агрессией и мгновенного принятия решений, а в дисциплинах, где применяются болевые и удушающие приёмы (дзюдо, самбо, бразильское джиу-джитсу),

важно уметь сохранять хладнокровие и способность стратегически планировать на протяжении всего поединка. При этом общим для всех единоборств фактором является необходимость в развитии дисциплинированности и умения держать эмоции под контролем, поскольку в любом бою важную роль играет концентрация и самоконтроль.

Обсуждение

Результаты исследования подтверждают важность всесторонней оценки личности спортсмена, занимающегося единоборствами, что согласуется с данными зарубежных и отечественных работ в области спортивной психологии и педагогики. Изучение личностных качеств, уровня мотивации и психофизиологических реакций даёт целостное представление о сильных и слабых сторонах бойца, что является основой для разработки персонализированных программ подготовки. Согласованное применение психологических тестов, лабораторных тестов на физиологические показатели, наблюдения в реальных тренировочных условиях и экспертных интервью значительно повышает достоверность и полноту выводов.

В то же время существует ряд ограничений, связанных со спецификой единоборств и уникальностью каждого спортсмена. Внешние факторы, такие как уровень соперничества, качество судейства, поддержка команды, могут вносить значительные коррективы в результаты психофизиологических тестов и наблюдений. Кроме того, в реальной практике спортсмены не всегда готовы давать правдивые ответы при прохождении психологических опросников, опасаясь, что выявленные слабости могут повлиять на тренерские решения или отношения внутри команды. Поэтому крайне важно создавать доверительную атмосферу и обеспечивать конфиденциальность данных, полученных в ходе диагностики.

Перспективы дальнейших исследований видятся в углублённом анализе взаимосвязей между личностными характеристиками, типом тренировочной программы и динамикой спортивных результатов. Особый интерес вызывает влияние возрастных и гендерных факторов, а также культурных особенностей на процесс формирования психологического профиля бойца. Более детальное понимание этих аспектов позволит корректировать тренировочные методики таким образом, чтобы не только совершенствовать технический и тактический арсенал, но и укреплять личностные качества, необходимые для успешной карьеры в единоборствах.

Заключение

Комплексная оценка личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами, является важнейшим инструментом для повышения эффективности тренировочного процесса и укрепления психологической устойчивости. Результаты многочисленных исследований показывают, что сочетание психологических тестов, лабораторных измерений физиологических параметров, наблюдений на тренировках и экспертных интервью даёт возможность глубоко понять индивидуальные особенности каждого бойца. В свою очередь, это позволяет тренерам, спортивным психологам и

медицинским специалистам разрабатывать более точечные и научно обоснованные программы подготовки и восстановления.

Такая интегрированная модель оценки даёт широкий простор для совершенствования системы спортивной подготовки. Если на основании полученных диагностических данных удастся правильно скорректировать тренировочную программу и оказывать своевременную психологическую поддержку, то у спортсменов возрастает не только уровень технического мастерства, но и способность к саморегуляции, самоконтролю и преодолению стрессовых ситуаций. Всё это в комплексе способствует более гармоничному личностному развитию и высокой результативности как на национальных, так и на международных соревнованиях.

Кроме того, комплексный подход к оценке личности даёт ценный материал для научного анализа и внедрения передовых методик в систему спортивной педагогики. Он помогает не только отобрать наиболее перспективных спортсменов, но и формирует условия для раскрытия потенциала тех, чьи психологические качества могли оставаться в тени при использовании ограниченных или однотипных методов диагностики. Таким образом, комплексная оценка личности в единоборствах — это залог формирования конкурентоспособных, психологически устойчивых и высоко мотивированных бойцов, способных достичь выдающихся результатов в своей спортивной карьере.

ЛИТЕРАТУРА

1. Piepiora, Paweł, and Kazimierz Witkowski. "Personality profile of combat sports champions against neo-gladiators." *Arch. Budo* 16.1 (2020): 281-293.
2. Emelianenko, F. V., Kondakov, V. L., Kormakova, V. N., & Kopeikina, E. N. (2022). Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of the personality of mixed martial arts athletes. *Theory and Practice of Physical Culture*, (6), 22-24.
3. Kistorz, Karolina, and Krzysztof Sas-Nowosielski. "Aggression dimensions among athletes practising martial arts and combat sports." *Frontiers in psychology* 12 (2021): 696943.
4. Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics, 2019.