

ТАКТИКА І СТРАТЕГІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ САВАТЕРІВ

Коновальчук Анастасія Миколаївна,

аспірантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0003-2138-0797

Мордик Микола Юрійович,

доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0009-0002-5384-8761

У статті йдеться про психологічну підготовку бійців як один із ключових факторів успішної спортивної діяльності у французькому боксі сават. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з обраної проблематики щодо вивчення психічного та психофізіологічного стану спортсменів із різних видів єдиноборств вказує на актуальність та важливість вивчення стану фізіологічних систем боксерів у різноманітних умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Авторки вважають, що простіше навчити бійця техніці, ніж психологічній стійкості. Правильно побудована тактика і стратегія розглядається як метод послаблення напруги перед поєдинком і підвищення рівня психологічної готовності бійця у французькому боксі.

Саватери діють на тлі великого психологічного напруження, характерного для будь-якого виду єдиноборств. Загроза сильного удару робить сават особливо видовищним і пред'являє підвищені вимоги до цілої низки психічних процесів, якостей і станів спортсмена. Мета статті – дослідити особливості покращення психологічної підготовки бійців у французькому боксі сават. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, дані з мережі «Інтернет».

Правильно розроблена стратегія є запорукою впевненого ведення поєдинку. Вміння швидко змінювати тактику, манеру ведення поєдинку заздалегідь розробленим планом на бій. Формування тактики й стратегії ведення поєдинку є фактором успішної діяльності саватера.

Саватер повинен мати впевненість у собі, вміти керувати стресом, перетворювати невпевненість на силу, бути мотивованим, не втрачаючи рівня пильності, необхідного для конфронтації, бути боєдатним, не виходячи за нормативні межі. Ці умови взаємозалежні від техніко-тактичного та стратегічного рівнів, тобто належний рівень технічної підготовки заспокоїть бійця, надасть йому впевненості. Максимально розглянуті усі можливі варіанти розвитку поєдинку дозволять розумно та ефективно використовувати тактичний аспект та допоможуть опанувати стрес.

Ключові слова: сават, психологія, підготовка, тактика, стратегія.

Konovalechuk Anastasia, Mordyk Mykola. Tactics and strategy as a factor of psychological resistance of savaters

The article deals with the psychological preparation of fighters as one of the key factors of successful sports activities in French Savat boxing. The analysis of modern scientific and methodological literature on selected issues regarding the study of the mental and psychophysiological state of athletes from various types of martial arts indicates the relevance and importance of studying the state of the physiological systems of boxers in various conditions of training and competition. The authors believe that it is easier to teach a fighter technique than psychological stability. Correctly constructed tactics and strategy are considered as a method of easing the tension before the fight and increasing the level of psychological readiness of the fighter in French boxing.

Savaters act against the background of great psychological stress, characteristic of any type of martial arts. The threat of a strong blow makes savat particularly spectacular and places increased demands on a number of mental processes, qualities and states of the athlete. The purpose of the article is to investigate the features of improving the psychological training of fighters in French Savat boxing. Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation, data from the Internet network.

A properly developed strategy is the key to a confident fight. The ability to quickly change tactics, the manner of conducting a fight with a previously developed battle plan. The formation of tactics and strategies for conducting a duel is a factor in the successful activity of a saboteur.

The Savater must have self-confidence, be able to manage stress, turn uncertainty into strength, be motivated without losing the level of vigilance necessary for confrontation, be combative without going beyond normative boundaries. These conditions are interdependent on the technical-tactical and strategic levels, that is, the proper level of technical training will calm the fighter and give him confidence. Maximally considering all possible options for the development of the match will allow you to use the tactical aspect wisely and effectively and help you overcome stress.

Key words: Savat, psychology, preparation, tactics, strategy.

Вступ. Часто тренери стикаються з такою практикою, що в процесі змагань боєць не підтверджує результати, досягнуті на тренуваннях, а причиною цього є психологічний фактор. Завдання тренера визначити

походження цих проблем і обрати методи їх усунення. У нашій статті ми пропонуємо розглянути поняття тактики і стратегії як методи покращення психологічної підготовки саватерів [5].

Французький бокс відрізняється від інших видів єдиноборств. Спортсмену природно тренуватися, удосконалювати себе, щоб, вийшовши в ринг, уміти тримати удар і залишатися при цьому психологічно стійким.

Як і всі спортсмени, боєць готується морально. Ця підготовка може бути спланованою, структурованою чи ні, інтегрованою з іншими факторами або ізольованою за допомогою спеціальних методів.

Психічний фактор – це дуже широке поле. З цього починається спортивна підготовка. Повинні бути встановлені цілі досягнення, трансформації та продуктивності [2].

Актуальність наукового пошуку зумовлена особливостями покращення психологічної підготовки бійців у французькому боксі сават.

Матеріали та методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, дані з мережі «Інтернет».

Результати дослідження: психологічна підготовка в саваті визначається, по-перше, ступенем розвитку спеціалізованого сприйняття: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена [1].

У французькому боксі психологічна підготовка є одним із ключових факторів. Боєць, який не є психологічно стійким, піддається дії певних чинників, таких як: страх програти бій (не виправдати сподівання тренера), програти бій нокаутом, травмуватися (вперше або повторно), страх перед сильним суперником (володіючи достовірною або недостовірною інформацією про нього), що є причинами поганого ведення поєдинку, невиконання поставлених завдань і ймовірного програшу.

Так, багато тренерів погоджуються, що цей фактор продуктивності, який називається «психічним», є важливим у змагальному спорті, а тим більше у бойових дисциплінах. Насправді, особливість в тому, що, окрім складної системи підготовки (тактичної, фізичної), дієти з метою оптимізації продуктивності щодо вагової категорії, залучення фізичної цілісності або цілепокладання, тренування та змагання – присутнє психологічне та фізичне управління отриманими ударами [10].

Варто розуміти, що дає впевненість саватеру під час виходу в ринг. Варто згадати поняття тактики і стратегії. Точність знаходиться на межі між технікою і тактикою. Дійсно, тут буде потрібна як якість виконання рухів (удари ногами, руками), так і вміння опрацьовувати інформацію. Обробка інформації у французькому боксі вимагає від спортсмена керувати невизначеністю, ключовим словом тактики [8].

Ця невизначеність може бути виражена в: а) невизначеність із суперником; б) просторова невизначеність; в) часова невизначеність.

Вміння опановувати стрес ґрунтується на еволюції рівня невизначеності, яким спортсмен повинен навчитися керувати:

– «Я атакую, а мене – ні», або як керувати невизначеністю під час і після дії в поєдинку;

– «Мене атакують і я атакую», або як керувати невизначеністю, створеною суперником, і діяти у відповідь (капітуляція, відповідь);

– «Мене атакують і я атакую» (складні ситуації), або як керувати складною невизначеністю, створеною супротивником, і діяти у відповідь, маючи можливість змінити хід поєдинку (дистанцію, переміщення);

– «Я працюю «прихованим» першим номером», або як впоратися з невизначеністю за дуже короткий час і передбачити до того, як дія суперника закінчиться (контратака, зупинки перед або під час атаки);

– «Я заважаю дотиком», або як зуміти впоратися з невпевненістю суперника (попередні оцінки), я зменшую її (впевненість суперника), зберігаючи високий рівень складності моїх дій (фінти, зміна темпу, використання розривів дистанції, переміщення) [4].

У даному випадку техніка буде інструментом, який використовується в контексті тактики, і це відповідно до численних параметрів, якими потрібно керувати: морфологія, розташування супротивника, швидкість дії, швидкість руху, вид дії, ритм дій та ін. Усе це в результаті дає впевненість бійцю у тому, що він діятиме правильно при будь-якому розвитку подій під час поєдинку.

Можна навести приклади простих тактик, які ми пропонуємо для покращення розуміння дій у поєдинку і відповідно підвищення рівня впевненості спортсмена:

– працювати контрфінтом;

– фінти руками, удари ногами (обманні рухи);

– робота на нижньому рівні, щоб послабити якість захисту суперника;

– боксувати під час відступу проти супротивника, який віддає перевагу техніці удару;

– надавати перевагу прийомам із прямолінійними траєкторіями під час контратаки, використання техніки із круговими траєкторіями;

– надання переваги швидкості та технічності проти сильного суперника;

– надавати перевагу силі та ефективності проти швидкого та технічного суперника [9].

Тактика чи стратегія, часто ці два поняття плутають. Насправді їх слід розрізняти. Стратегію неможливо розробити безпосередньо на місці поєдинку. Це перш за все заздалегідь підготовлений план, на основі якого будуються тактичні дії. У саваті будь-яка стратегія характеризується різними основними елементами:

– спостереження за оточенням супротивника;

– аналіз контексту, власного стилю, стилю опонента;

– висновки, аналіз, що буде зроблено, що не буде;

– складений план дій на поєдинок [3].

Розрізняють також поняття «психічний фактор продуктивності». Щоб розробити стратегію, ми визначили п'ять основних елементів, які слід враховувати й аналізувати:

– філософія чи доктрина (положення, законодавча база, в межах якої відбувається діяльність (спортивна чи ін.));

– контекст (для бійця тип мети, її важливість, її обмеження тощо);

– природа (елементи, які неможливо обійти, такі як морфологія спортсмена, його природні та генетичні якості);

– мистецтво або індивідуалізація техніки (фіксованої техніки немає). Ми не можемо нав'язати стиль, техніку. Кожен боєць повинен створити власне мистецтво, яке буде набором індивідуальних рухових і психічних реакцій, пов'язаних із його природою;

– лідерство (мистецтво управління або мистецтво спілкування, щоб передавати, навчати, спрямовувати, допомагати, будувати разом) [7].

Природа цих цілей тісно пов'язана з поняттям мотивації, іншими словами, силою волі, спрямованою на досягнення поставленої мети. Мотивація бійця буде його першим «паливом». Крім того, важливо розуміти, що природа цієї мотивації сприятиме чи не сприятиме досягненню результату. Наприклад, внутрішня мотивація (зосереджена на собі) часто є більш корисною, ніж зовнішня мотивація (зосереджена на зовнішніх елементах, таких як гроші, погляди інших тощо).

Управління стресом – це те, до чого повинен прагнути кожен спортсмен. Стрес відповідає різниці, яку відчуває індивід між його представленням майбутньої ситуації та здатністю вирішити її.

Отже, все залежить від рівня впевненості в собі перед початком змагань. Залежно від особистості спортсмена та його чи її характерних рис, управління стресом буде основоположним у перспективі досягнення результативності. Погано керований стрес стане гальмівним і обмежить ефективність саватера на всіх рівнях.

«Занадто добре» керований стрес може бути фактором падіння мотивації, пильності, спричинити низьку продуктивність. Боєць повинен «розмістити курсор» на потрібному рівні, а тренер керувати цим.

Як і в багатьох спортивних дисциплінах, у французькому боксі біль присутній постійно. Причиною цьому є навантаження при роботі із спортивними снарядами, а також отримані удари під час тренувань та змагань.

Керування цим відчуттям «постійного болю» дозволяє спортсмену постійно підтримувати ефективну інтенсивність роботи для поставленої мети. Таким чином, саватер вчиться працювати на своїх фізіологічних і психологічних межах, знати їх і перевищувати, розуміти «свою межу». Тренер при цьому повинен бути обережний, щоб не привести спортсмена до відхилень, які зашкодять його здоров'ю.

Варто розробити системний підхід до тренувань і врахувати досвід минулих поєдинків та спланувати перебіг наступних. Почерговість, сумісність між різ-

ними тренувальними навантаженнями (чергування навантажень); цілісна, адаптована система засобів: знань і досвіду навчання, матеріалів тощо.

Для підвищення стресостійкості саватера можна використати деякі методи на тренуваннях:

– чергувати роботу, щоб забезпечити адаптацію та відновлення тренувальних навантажень;

– поєднувати швидкість і техніку, аеробіку та гнучкість;

– послідовний вибір техніки розтяжки відповідно до моменту (початок циклу, початок дня, початок тренування).

Основна мета в підготовці до поєдинку – поставити спортсмена в центр його продуктивності. Приклади тренувань, яких слід уникати під час покращення психологічної стійкості бійця:

– навантаження, що передують дуже складній техніко-тактичній роботі, яка потребує фізичної свіжості;

– тренування розширеної гнучкості після пліометричної роботи (погіршення мікротравм м'язів);

– тренування спрямоване на швидкісну роботу після аеробної роботи, оскільки швидкість, щоб оптимізуватися, повинна працювати на «фоні втомленості»;

– велика робота над слабкими сторонами спортсмена, поки його мотивація на низькому рівні;

– залучення тренерів, інструкторів, фізіотерапевтів, дієтологів, які ніколи не працювали з даними спортсменами [6].

У цьому випадку для тренера важливо використовувати «повзунок сильних/слабких сторін» уміло, щоб підтримувати належний рівень впевненості. Таким чином, робота над слабкими сторонами дозволяє спортсмену прогресувати, але також створює ризик того, що він втрачає мотивацію. З іншого боку, удосконалення сильних сторін ставить бійця в ситуацію майже систематичного успіху, це додає впевненості і мотивує. Тренер має бути «диригентом», який керує цими двома інструментами для гармонійного виконання поставлених завдань.

Висновок. Взаємодія між технічними і тактичними факторами, створення стратегії виконання завчених тактичних дій, на нашу думку, є одним із ключових елементів психологічної стійкості. У момент бою вибирається техніка, яка може принести саватеру успіх. Заздалегідь розглянуті усі ймовірні варіанти розвитку подій сприятимуть впевненості спортсмена у власних силах.

Таким чином, ми вважаємо, що тактика і стратегія є єдиними з найважливіших елементів, що сприяють психологічній стійкості бійця у французькому боксі сават.

Література:

1. Andriets MM, Andriets VI. Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsherold*. 2017;2(1):68–70. DOI: 10.19221/2017219
2. Blanco-García C, Sánchez JA, Rodríguez G, Mon D. Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196
3. Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 2020:1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y

4. Diotaiuti P, Corrado S, Mancone S, Falese L. Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 2021;3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287
5. Hill Y, Ruud JR, Hartigh D, Meijer R, Van Yperen NW. Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118
6. Hut M, Minkler TO, Glass CR, Weppner CH, Thomas HM, Flannery CB. A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021;1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521
7. Kegelaers J, Wylleman P. Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2019;8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151
8. Özdemir N. The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 2019;7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323
9. Sarkar M. Psychological resilience: Definitional advancement and rese arch developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 2017;1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013
10. Wroblewska Z, Stodolka J, Mackala K. Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 2020;10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963

References:

1. Andriets, M.M. & Andriets, V.I. (2017). Psychological aspects of physical culture and sports. *Deutscher Wissenschaftsherd*. 2(1):68–70. DOI: 10.19221/2017219. [in English].
2. Blanco-García, C., Sánchez, J.A., Rodríguez, G. & Mon D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*. 18(15):8196. DOI: 10.3390/ijerph18158196. [in English].
3. Bulğay, C., Tingaz, E.O., Bayraktar, I. & Çetin, E. (2020). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*. 1–8. DOI: 10.1007/s12144-020-00967-y. [in English].
4. Diotaiuti, P., Corrado, S., Mancone, S. & Falese, L. (2021). Resilience in the Endurance Runner: The Role of Self-Regulatory Modes and Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*. 3723. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.558287. [in English].
5. Hill, Y., Ruud, J.R., Hartigh, D., Meijer, R. & Van Yperen, N.W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 7(4):333. DOI: 10.1037/spy0000118. [in English].
6. Hut, M.et al. (2021). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1–23. DOI: 10.1080/10413200.2021.1989521. [in English].
7. Kegelaers, J. & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 8(3):239. DOI: 10.1037/spy0000151. [in English].
8. Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes' psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*. 7(10):47–57. DOI: 10.11114/jets.v7i10.4323. [in English].
9. Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and rese arch developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*. 1(3):1–4. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.013. [in English].
10. Wroblewska, Z., Stodolka, J. & Mackala, K. (2020). Developing a Model of Risk Factors of Injury in Track and Field Athletes. *Applied Sciences*. 10(8):2963. DOI: 10.3390/app10082963. [in English].