

ПСИХОЛОГО- ВОЛЕВЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ - БОКСЁРОВ

¹Кузьмин В.А., ²Гаськов А.В., ³Толстикова В.А., ¹Беседина Л.А., ³Шатрова К.Е.

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

²Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

³Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Психологическая и волевая подготовка боксёров – существенный компонент тренировки спортсмена, обеспечивающий достижение высоких результатов. В статье рассматриваются факторы, влияющие на процесс указанной подготовки боксёра. Для развития психолого-волевой сферы личности боксёров необходимо систематически и целенаправленно включать в содержание учебно-тренировочного процесса специальные упражнения. Средством контроля уровня психолого-волевой подготовленности боксёров должна стать динамика эффективности их соревновательной деятельности.

Ключевые слова: боксёр, психологическая и волевая подготовка, учебно-тренировочный процесс, тренер, чемпион.

Анотація. Кузьмін В.А., Гаськов А.В., Толстіков В.А., Беседина Л.А., Шатрова К.Е. Психолого-вольові аспекти в підготовці студентів – боксерів. Психологічна й вольова підготовка боксерів – істотний компонент тренування спортсмена, що забезпечує досягнення високих результатів. У статті розглядаються фактори, що впливають на процес зазначеної підготовки боксера. Для розвитку психолого-вольової сфери особистості боксерів необхідно систематично й цілеспрямовано включати в зміст учбово-тренувального процесу спеціальні вправи. Засобами контролю рівня психолого-вольової підготовленості боксерів повинна стати динаміка ефективності їх змагальної діяльності.

Ключові слова: боксер, психологічна й вольова підготовка, учбово-тренувальний процес, тренер, чемпіон.

Annotation. Kuzmin V.A., Gaskov A.V., Tolstikov V.A., Besedina L.A., Shatrova K. E. Psychological and volitional aspects in the students-boxers training. Psychological and volitional training of boxers is an important aspect of sportsman training. It can contribute to the great success of the sportsman. The article gives the broad information about that training of boxers. For development of a psychologic strong-willed orb of the person of boxers it is necessary systematically and to power up in the contents of training process special exercises purposefully. A means of a reference level of psychologic strong-willed readiness of boxers should become dynamics of efficacy of their competitive activity.

Keywords: boxer, psychological and volitional training, training process, trainer, champion.

Введение.

Психологическая и волевая подготовка спортсмена – весомый компонент учебно-тренировочного процесса, обеспечивающий достижение высоких результатов [1-4]. Многолетняя подготовка боксёров в режиме увеличения и интенсификации тренировочных нагрузок, обострение конкуренции и повышение психологических нагрузок предполагают целенаправленное проведение психологической подготовки на всех периодах и этапах учебно-тренировочного и соревновательного процессов [5-9].

Выделим факторы, существенным образом характеризующих значимость данного вида подготовки боксёров:

- специфика бокса определяет характер соответствующих психологических состояний и переживаний спортсменов;

- условия тренировок и соревнований предъявляют повышенные, а зачастую экстремальные требования к деятельности органов чувств боксёра, скорости и чёткости мышления, его волевым качествам, вниманию, скорости и точности реакции и движений.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнёва.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ факторов, влияющих на психологическую и волевою подготовку боксёров – как существенно компонента тренировки спортсмена.

Результаты исследований.

Специалисты вполне обоснованно выделяют в психологической подготовке общую подготовку к тренировочно-соревновательной деятельности и специальную – к определённому соревнованию.

Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя:

- раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- психологическую подготовку в ходе турнира;

- психологическую подготовку между раундами;
- психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

В основу психологической подготовки положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.

Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на спортсмена, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании. Её основные задачи:

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников уровня их технической подготовленности

Использование в учебно-тренировочном процессе различных снарядов, упражнений «школы бокса» в зале перед зеркалом и «работы на дороге» в основном бору или берёзовой роще во все времена года, при любой погоде способствуют, на наш взгляд, повышению заинтересованности студентов боксом, преодолению ими нерешительности и слабости, развитию у них настойчивости, упорства, смелости и целеустремленности – именно тех волевых качеств, которые определяют в конечном итоге, наряду с физической и технической подготовленностью эффективность соревновательной деятельности боксёров.

Творческое отношение к учебно-тренировочному процессу тренера и спортсмена даёт возможность использовать различного рода помехи для развития психолого-физических качеств. Спортсмен, преодолевая разные уровни воздействий внешнего и внутреннего характера, проявляет волю, настойчивость, инициативу, повышает уровень самосознания, воспитываясь как личность.

Проблема повышения уровня физической подготовленности студентов с каждым годом становится острее – стремительно растёт объём новой информации, переоцениваются прежние сведения, в связи с чем усложняются учебные программы, увеличиваются объём изучаемых материалов и умственное напряжение, что довольно часто ведёт к ограничению двигательной активности. Физкультурно-спортивная деятельность расширяет круг общения, даёт возможность сопереживания, эмоционального и эстетического восприятия, решения задач и проблем общеполитического, социального, педагогического и научного характера. И в этом аспекте, бесспорно, занятия боксом оказывают существенное влияние на личность и организацию студентов

В боксе, как в любом виде деятельности, без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряжённые периоды спортивной работы повышается чувствительность спортсмена к различным стимулам, уровень беспокойства и неопределённости растёт число причин, приводящих к возникновению у боксёра конфликтных и кризисных ситуаций. Эти состояния – следствие многих противоречий деятельности, с которыми сталкивается спортсмен.

Очень важно объяснить студентам, что такие критические ситуации являются необходимыми компонентами их спортивного развития. Психологическая подготовка должна включать в себя методики социально-психологического тренинга, построенные на обсуждении разного рода критических ситуаций, обучение технике их анализа. Моделирование коммуникативной критики, отрицательных переживаний, конфликтов и кризисов должно составлять необходимую часть психологической подготовки спортсмена. Он должен научиться быть независимым от критики, должен уметь эффективно переживать негативные чувства, использовать стрессы и конфликты для собственного развития.

С целью подготовки боксёров к выполнению больших по объёму и интенсивности нагрузок, встречам с трудными противниками, формирования стремления к максимальной мобилизации сил в тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряжённости в бою, их надо постепенно и систематически адаптировать к обстановке соревнований. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями. Для этого на тренировках создаются соответствующие условия, которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; тренировки проводят под открытым небом при неблагоприятных метеорологических условиях, при плохом освещении и т.д.

В результате у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика боксёров адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям. В этом аспекте весьма актуально понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как устойчивого состояния организма боксёра (в том числе и его психоволевого компонента), при котором спортсмен способен показать максимальный результат, соответствующий степени наилучшей готовности в данный тренировочный период. ОБС, таким образом, это вершина спортивной формы, которая может держаться более длительное время, чем того требует одно соревнование.

Хотелось бы добавить, что в достижении ОБС, в умении сознательно организовать свое наилучшее самочувствие в экстремальных условиях соревнования существенную помощь может оказать метод самовнушения, в частности, психорегулирующая тренировка.

Отметим, что в последние годы всё ярче проявляется способность молодёжи действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, в современной жизнедеятельности возникающих зачастую непредсказуемо. Бокс способствует формированию необходимого «запаса» функциональных и психических возможностей организма при жизнедеятельности в экстремальных ситуациях, требующих срочной мобилизации ресурсов своего организма.

Разумеется, решающую роль в эффективности психологической и волевой подготовки играют тренер и сам боксёр. Длительное изучение опыта работы ведущих тренеров даёт основание говорить о том, что выдающиеся результаты не могут быть достижимы без кропотливой индивидуальной работы, без психологического взаимопонимания и создания психологически комфортной атмосферы в экстремальных условиях изнурительных тренировок и боксёрского поединка. Несомненно, проблемы психологической подготовки боксёров требуют дальнейшей разработки и более качественного применения в учебно-тренировочном процессе, во время соревнований, а также после их окончания.

Выводы.

1. На сегодняшний день проблема психологической и волевой подготовки боксёров, особенно начинающих (студентов например), является малоразработанной. Это приводит к её недооценке и игнорированию, следствием чего становится замедление роста спортивных результатов.
2. Для развития психолого-волевой сферы личности студентов боксёров необходимо систематически и целенаправленно включать в содержание учебно-тренировочного процесса специальные упражнения, выполнение которых требует от занимающихся проявления таких качеств как смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность. К ним можно отнести элементы кроссовой подготовки в любую погоду с преодолением препятствий, выполнение упражнений на фоне нарастающего утомления, создание проблемно-поисковых ситуаций на занятиях, учебные бои со спарринг-партнёрами более высокого уровня подготовленности и т.п.
3. Средством контроля уровня психолого-волевой подготовленности студентов боксёров должна стать динамика эффективности их соревновательной деятельности в совокупности с рядом специальных тестов для выявления степени сформированности психических и волевых качеств (теппинг-тест, определение вариативности нормального двигательного темпа, времени простой и сложной зрительно-моторной реакции и т.д.).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем психолого-волевых аспектов в подготовке студентов – боксёров.

Литература

1. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры - 1977. - №10. - С.12-15.
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. Монография / Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2002. - С.58-68.
3. Джамгаров Т.Т. Воспитание волевых качеств (решительности и смелости) у советских воинов средствами физической подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук - Л., 1954. - 21 с.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 149 с.
5. Калашников Г.А. Влияние опасных движений на мышечное чувство // Теория и практика физической культуры 1982. - №10. - С.14-16.
6. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С.144-162.
7. Пуни А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию / Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.97-105.
8. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса / Психология и современный спорт: Междунар. сб. научных работ по психологии спорта. Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.103-112.

9. Худадов Н.А. О ранней психологической подготовке боксёров к соревнованиям /Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Вып. Четвертый. Сост. Худадов Н.А.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- С.35-48.

Поступила в редакцию 04.04.2009г.
atos35@mail.ru