

УДК 796:159.9

**Сырников А.Ю.**  
Уральский государственный университет физической культуры  
Челябинск, Россия  
syrnikov1972@gmail.com

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ

Определены методы педагогических наблюдений за внешними проявлениями, позволяющие выявить преобладающий тип индивидуального реагирования на соревновательный стресс. Показано, что для повышения эффективности использования психической саморегуляции в процессе педагогической деятельности тренеру необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов и использовать разработанную нами методику, что позволит содействовать профилактике неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов и обрести состояние уверенности и готовности к соревнованию. Разработана методика психологической подготовки боксеров-юниоров, учитывающая особенности неблагоприятных проявлений психического состояния в экстремальных условиях. Нами было на 10% увеличено время, отводящееся на психологическую подготовку, за счет самостоятельных тренировок дома; данная группа была обучена навыкам психорегуляции, психомышечной тренировки, дыхательной гимнастики в зависимости от их типа реагирования. В тренировочных занятиях регулярно использовались элементы идеомоторной тренировки. В соответствии с психологическими особенностями боксеров были подобраны музыкальные произведения, обладающие положительным психорегулирующим эффектом, которые использовались для индивидуального прослушивания.

**Ключевые слова:** боксеры, психологическая подготовка, педагогические наблюдения, экстремальные условия, соревновательный стресс, индивидуальное реагирование, саморегуляция.

**Syrnikov A.**  
The Ural State University of Physical Culture  
Chelyabinsk, Russia  
syrnikov1972@gmail.com

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS-JUNIORS

Defined methods of pedagogical observation of external manifestations, allowing to identify the predominant type of individual response to competitive stress. It is shown that to improve the utilization of psychic self-regulation in the course of pedagogical activity the trainer needs to consider individual psychological characteristics of athletes and use, we have developed a technique that allows to promote the prevention of adverse prelaunch state athletes and gain confidence and state of readiness for the competition. The developed method of psychological preparation of boxers-juniors, taking into account the peculiarities of the adverse manifestations of mental States under extreme conditions. We have a 10% increased time, the outlet on the psychological preparation, due to independent house training; this group to be trained psychoregulation, psihomyshechnoy training, breathing exercises, depending on their type of response. The training sessions are regularly used items ideomotor training. According to the psychological characteristics of the boxers were chosen pieces of music has a positive effect psihoreguliruyuschim that were used for private listening.

**Keywords:** boxers, psychological training, pedagogical supervision, extreme conditions, competitive stress, personal response, self-regulation.

**Актуальность.** В настоящее время учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в спорте требует от современной науки наиболее полного и глубокого изучения резервных возможностей человеческой психики. Тренеру-педагогу для успешной подготовки спортсменов к соревнованиям необходимы обоснованные научно-методические рекомендации, способствующие преодолению неблагоприятных воздействий на них в период выполнения работы субмаксимальной и максимальной мощности [1, 3]. Однако данные вопросы применительно к учебно-тренировочному и соревновательному процессу с учетом специфики бокса изучены недостаточно и имеют не большое количество публикаций [2].

Известно, что спортивная деятельность в боксе выражает единство психических и физических спортивно важных качеств боксера. Однако, в предстартовых состояниях в силу стрессовых воздействий возможно возникновение диссоциации психических и физических качеств, переживаемое спортсменом в форме тревоги, перевозбуждения или заторможенности, несобранности, страха неудачи, неверия в успех, что выражается в его неготовности к активному ведению соревновательной борьбы [4].

Изучение индивидуальных особенностей возникновения и формирования неблагоприятных предстартовых состояний особенно значимо для разработки теории и методики подготовки юных боксеров, многие из которых уходят из бокса, не умея справляться с ними [5].

В связи с этим исследование индивидуальных и типологических особенностей предстартовых состояний спортсменов, занимающихся боксом, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является актуальным. Кроме того, актуальность определяется: задачами спортивной тренировки боксеров, связанными с повышением психической, тактико-технической и функциональной подготовки их к соревнованиям; необходимостью сохранения их здоровья в связи с травмоопасностью бокса; запросами теории и мето-

дики бокса в разработке более эффективных и научно-обоснованных методов и приемов обучения спортсменов психической саморегуляции и оптимизации неблагоприятных предстартовых состояний в ответственных соревнованиях.

Исследования по проблеме предстартовых состояний боксеров вносят вклад в разработку методов мобилизации резервных возможностей спортсменов позволяют тренеру с педагогических позиций более грамотно решать задачи учебно-воспитательной деятельности с ними.

**Цель работы** – теоретически разработать психолого-педагогические аспекты диагностики и регуляции предстартовых состояний боксеров-юниоров.

**Объект исследования** – индивидуальные особенности предстартовых состояний боксеров-юниоров.

**Предмет исследования** – особенности влияния специфических психолого-педагогических факторов на предстартовые состояния боксеров.

**Гипотеза.** Предполагалось, что выявление индивидуально обусловленных типов реагирования на соревновательный стресс во взаимосвязи с психопедагогической деятельностью тренера будет способствовать более эффективному и рациональному использованию боксерами своих индивидуальных возможностей.

В эксперименте нами было проведено анкетирование 29 боксеров в возрасте 15-16 лет со стажем занятий боксом от 2 до 4 лет.

Анкетирование проводилось в двух группах: контрольной (15 человек) и экспериментальной (14 человек). Спортсмены обеих групп примерно одного возраста и одинакового уровня спортивного мастерства. Боксеры давали ответы на вопросы специальной анкеты представленной в таблице 1.

Испытуемые должны были дать максимально честные ответы, результаты анкетирования сравнивались с результатами педагогических наблюдений. Существенных разногласий нами не обнаружено, из чего можно было сделать вывод, что анкетированные дали относительно объективные ответы.

Таблица 1 – Анкета для определения навыков самоконтроля

№ п/п	Содержание вопросов	Предполагаемые ответы		
		Да	Нет	Не знаю
1.	Я владею методами активной саморегуляции	Да	Нет	Не знаю
2.	Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед стартом	Да	Нет	Не всегда
3.	Я владею методами регуляции дыхания перед стартом	Да	Нет	Не всегда
4.	Я владею приемами нормализации сна	Да	Нет	Не всегда
5.	Я могу контролировать время поединка на ринге во время соревнований	Да	Нет	Иногда
6.	Я могу перед боем последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища и лица)	Да	Нет	Не всегда
7	Я всегда продумываю конкретный план выступлений на предстоящих соревнованиях	Да	Нет	Иногда
8	Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные повторяющиеся тренировочные упражнения	Да	Нет	Не всегда

В ходе эксперимента контрольная группа боксеров тренировалась по методике, стандартной для ДЮСШ, в которых время, отведенное на психологическую подготовку, составляет около 13% от общего времени тренировочных занятий.

В экспериментальной группе нами было на 10% увеличено время, отводящееся на психологическую подготовку, за счет самостоятельных тренировок дома, также данная группа была обучена навыкам психорегуляции, психомышечной тренировки, дыхательной гимнастики в зависимости от их типа реагирования. В тренировочных занятиях регулярно использовались элементы идеомоторной тренировки. В соответствии с психо-

логическими особенностями боксеров были подобраны музыкальные произведения, обладающие положительным психорегулирующим эффектом, которые использовались для индивидуального прослушивания.

В заключительной части учебно-тренировочных занятия использовались специальные упражнения, с помощью которых снималось напряжение нервной системы, способствовали расслаблению скелетной мускулатуры и мимических мышц, что сокращало время восстановления организма спортсменов.

После анкетирования нами были получены следующие результаты, отраженные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты статистического сравнения способностей саморегуляции среди боксеров-юниоров контрольной и экспериментальной групп

Показ. группы	1	2	3	4	5	6	7	8
M1	2,0	1,86	2,0	2,13	2,53	1,86	2,26	2,53
M2	2,0	2,0	2,21	2,14	2,57	2,07	2,0	2,28
q	0	-0,14	-0,21	-0,01	-0,04	-0,21	0,26	0,25
P	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01

Условные обозначения:

M1 – среднее арифметическое показателей контрольной группы;

M2 – среднее арифметическое показателей экспериментальной группы;

q- разность средних;

P – уровень статистической достоверности различий;

1,2,3...8 – номера вопросов анкеты.

Анализируя данные таблицы, в результате проведенного исследования установлено, что для эффективности использования пси-

хической саморегуляции в процессе педагогической деятельности тренеру необходимо учитывать индивидуально-психологические

особенности спортсменов и использовать разработанную нами методику, что позволит содействовать профилактике неблагоприятных предстартовых состояний спортсменов и обрести состояние уверенности и готовности к соревнованию.

**Выводы.** Итоги эксперимента дает право к продолжению работы на данную тему, которая, на наш взгляд, является актуальной в процессе подготовки боксеров.

Теоретическое изучение психолого-педагогической проблемы предстартовых состояний боксеров показало, что она связана с особенностями психических состояний, возникающими в экстремальных условиях и проявляющихся в их индивидуально-обусловленном типе реагирования на стрессовую ситуацию.

Определены методы педагогических наблюдений за внешними проявлениями, позволяющие выявить преобладающий тип индивидуального реагирования на соревновательный стресс. Разработана методика психологической подготовки боксеров-юниоров, учитывающая особенности неблагоприятных проявлений психического состояния в экстремальных условиях.

#### **Список литературы**

1. Быков, Е.В. Использование поверхностной рефлексотерапии для восстановления спортивной работоспособности / Е.В. Быков, С.А. Личагина, А.В. Шевцов, А.В. Чипышев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 33–34.

2. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 34.

3. Плетнев, А.А. Оценка переходных процессов гемодинамики спортсменов при ортопробе на основании анализа спектральных характеристик / А.А. Плетнев, Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.В. Чипышев // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 320.

4. Психология : учебник для техникумов физкультуры / под ред. А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С 16-19.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – С. 84.

#### **References**

1. Bykov, E.V. Using acupuncture to restore the surface athletic performance / E.V. Bykov, S.A. Lichagina, A.V. Shevtsov, A.V. Chipyshev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2006. – № 8. – S. 33-34.

2. Jeroen, G.O. Precompetitive training boxers / G.O. Jeroen, N.A. Khudadov. – M. : Physical culture and sport, 1971. – P. 34.

3. Pletnev, A.A. Rating is transient hemodynamic athletes during orthostatic test based on the analysis of the spectral characteristics / A.A. Pletnev, E.V. Bykov, N.G. Zinurova, A.V. Chipyshev // Modern problems of science and education . – 2014. – №1. – S. 320.

4. Psychology : textbook for technical schools of physical culture / under the editorship of A. C. Puni. – M. : Physical culture and sport, 1985. – P. 16-19.

5. Platonov, V.N. General theory of training athletes in Olympic sports / V.N. Platonov. – Kiev : Olympic literature, 2009. – P. 84.