исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.

6. Психофизиологические корреляты успешности соревновательной деятельности спортсменов олимпийского резерва / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, А.К. Короткова, В.А. Мухин, Н.С. Прияткин // Физиология человека. – 2005. – Том 31. – № 3. – С. 316-323.

REFERENCES

1. Ganyushkin, A.D. (1972), *Investigation of the state of mental readiness of people to work in extreme conditions*, dissertation, Leningrad.

2. Ilyin, E.P. (2009), *Sports Psychology*, Peter, St. Petersburg.

3. Korotkov, K.G. (2007), *Analysis Principles GDV*, Renome, St. Petersburg.

4. Lovyagina, A.E. (2011), "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 1: Historical background", *Sports psychologist*, No 3 (24), pp. 5-9.

5. 6. Lovyagina, A.E. (2012) "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 2: Analysis of modern ideas and possible research directions", *Sports psychologist*, No 1 (25), pp.11-16.

6. Bundzen, P.V., Korotkov K.G., Korotkova, A.K., Mukhin, V.A. and Prijatkin, N.S. (2005), "Psychophysiological correlates of success of competitive activity of sportsmen of Olympic reserve", *Human Physiology*, Volume 31, No. 3, pp. 316-323.

Контактная информация: yurodygina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2016

УДК 796.83:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

***Тилла Сарсеновна Сактаганова**, психолог,*
Центр Олимпийской подготовки Республики Казахстан, Астана,
***Юлия Кимовна Родыгина**, доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье приводятся данные взаимосвязи параметров комплексного исследования по выявлению наиболее информативных показателей психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях предсоревновательной деятельности и их учета в психологической подготовке. Анализ информативности данных комплексного исследования показал существенный вес показателей метода газоразрядной визуализации (ГРВ), в структуре предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров. Опора на информативные психофизиологические параметры в психологической подготовке женщин-боксеров позволяет оптимизировать эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: женщины-боксеры, информативные показатели психических состояний у спортсменов, психологическая подготовка женщин-боксеров.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION AND CORRELATION BETWEEN PARAMETERS OF MENTAL STATES AMONG HIGHLY QUALIFIED FEMALE BOXERS

***Tilla Sarsenovna Saktaganova**, the psychologist,*
Center of Olympic Training in Boxing, the Republic of Kazakhstan, Astana,
***Yulia Kimovna Rodygina**, the doctor of medical sciences, senior lecturer, Department chairman,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the data correlation for the parameters of comprehensive study to identify the most informative indicators of mental states among the highly skilled female boxers in terms of precompetitive activities and their accounting in the psychological preparation. The analysis of the informative data of the comprehensive study showed significance of the indicators of the method of gas discharge visualization (GDV) in the structure of the prestart mental states of women - boxers that determines the need in prioritized application of this method in the dynamics of psychological training of the female boxers. Reliance on the informative physiological parameters in the psychological training of the female boxers allows you to optimize the efficiency of the competitive activity.

Keywords: female boxers, informative indicators of mental states among athletes, psychological training of female boxers.

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт – это высокопрофессиональная деятельность, при которой все определяется успешностью выступления спортсмена. Современный женский бокс развивается достаточно стремительно и является одним из самых популярных видов единоборств в мире. Основные аспекты такого бурного развития – феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами навыков эффективной самообороны. С 2001 года проводятся регулярные чемпионаты Европы и мира, а с 2012 года женский бокс – новая дисциплина Олимпийских Игр [1]. Глобальная конкуренция в этом виде спорта со стороны мировых держав делает актуальными исследования в области психологической подготовки женщин-боксеров, учитывая гендерную специфику данного вида спорта. Психологическая подготовка в спорте в условиях все возрастающего ситуационного напряжения состязаний направлена на основную причину неудачного выступления даже у квалифицированных спортсменов – негативное психическое состояние. К числу основных внутренних детерминант психического состояния спортсмена относят индивидуально-типологические особенности, волевые качества, уровень развития психомоторных функций и саморегуляции, отношения, мотивация [2, 4, 5].

Цель исследования – анализ взаимосвязей показателей психических состояний у женщин-боксеров высокой квалификации для определения наиболее информативных из них и разработки рекомендаций по психологической подготовке женщин-боксеров к условиям старта.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 21 человек – женщины-боксеры, имеющие высокую квалификацию, в возрасте от 18 до 25 лет сборной команды Казахстана. Среди них 5 мастеров спорта международного класса, 10 мастеров спорта, 6 спортсменок 1 разряда. Исследование проводилось непосредственно в месте дислокации команды в условиях соревновательного процесса.

Методы исследования:

1. Для оценки психофизиологического состояния перед стартом использовался метод газоразрядной визуализации (ГРВ), с определением энергетического потенциала (ЭП), который характеризует психофизиологическое состояние спортсмена и вычисляет-

ся в процентах. На уровне 100% характеризует высокую степень психофизиологической готовности и высокий энергетический резерв. Стрессовый фон (СФ) характеризует уровень тревожности, стресса. Уровень стресса измерялся в относительных единицах от 0 до 10, где 10 единиц соответствуют максимальному уровню стрессового фона [3].

2. Для выявления психоэмоционального состояния спортсменок применялся тест Люшера с вычислением показателей: стандартное отклонение от аутогенной нормы (СО), вегетативный коэффициент (ВК), гетерономность-автономность, концентричность-эксцентричность, вегетативный баланс (ВБ), работоспособность, личностный баланс (ЛБ), показатель стресса (пакет компьютерной программы «Психотест», производство фирмы Нейрософт (http://neurosoft.com/ru/catalog/sectionview/id/14).

3. Когнитивная составляющая предстартового состояния оценивалась с помощью пробы Шульте с расчетом показателей эффективность работы, умственная врабатываемость, психическая устойчивость, а также с анализом графика умственной работоспособности по 5 пробам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Задача комплексного анализа параметров предполагает изучение взаимосвязей всех изучаемых параметров по группе высококвалифицированных женщин-боксеров. Данная задача решалась посредством корреляционного анализа всех изучаемых параметров, интерпретация которого приводится на рисунке 1.

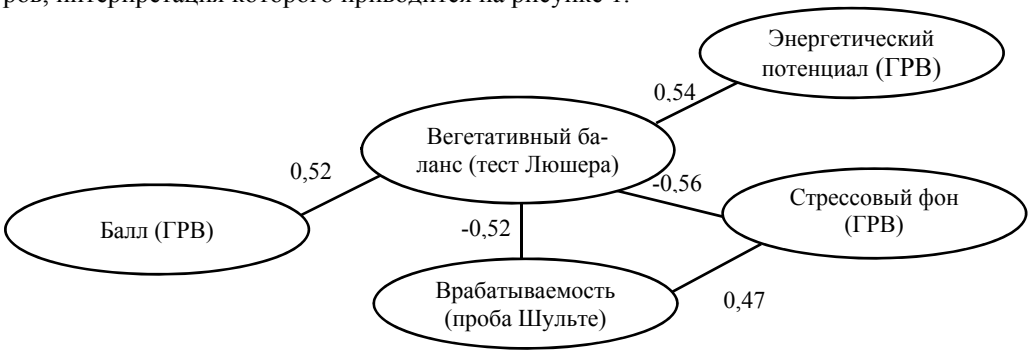

Рисунок 1 – Анализ взаимосвязей психологических показателей у женщин-боксеров в предстартовой ситуации

Структура корреляций показала наибольшую информативность используемого комплекса методик по параметрам метода ГРВ (энергетический потенциал, стрессовый фон), а также параметра ВБ и врабатываемости по пробе Шульте. Максимально информативным показателем, набравшим самое большое количество значимых статистически корреляционных связей, оказался показатель вегетативного баланса, который характеризовал преобладание на момент исследования тонуса симпатической либо парасимпатической системы. При этом, чем выше показатель вегетативного баланса, т.е. его устремленность к преобладанию симпатической нервной системы тем выше ЭП по ГРВ его балльность и меньше стрессовый фон спортсменок (R=-0,56), а также чем в большей степени у спортсменок-женщин доминирует симпатическая нервная система, тем лучшую психическую врабатываемость в деятельность они демонстрируют.

ВЫВОДЫ

1. Анализ данных комплексного исследования показал существенный вес показателей ГРВ, в структуре предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров.

2. Психоэмоциональный статус спортсменок-боксеров наиболее информативно был представлен параметром вегетативного баланса, а именно преобладанием тонуса

симпатической либо парасимпатической системы, что подчеркивает значение автономной (вегетативной) нервной системы в организации успешности спортивных достижений в женском боксе.

3 Психомоторный аспект предстартовых состояний, а именно врабатываемость в умственную деятельность у высококвалифицированных женщин-боксеров, была линейно взаимосвязана с уровнем стресса, что может являться индикатором возникновения негативных предстартовых состояний в данном виде спорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Психологическая подготовка женщин-боксеров должна проводится с учетом показателей комплексного анализа параметров, влияющих на исход выступления, а именно показателей психофизиологического, психоэмоционального статуса, а также параметров когнитивной сферы (внимания, памяти, мышления).

2. В проведении психодиагностики высококвалифицированных женщин-боксеров требуется соблюдение этапности контроля психологических показателей (углубленный, этапный, текущий, оперативный), причем в соревновательном периоде целесообразным является применение наиболее информативных, представленных в данном исследовании параметров оценки предстартовых состояний спортсменов.

3. Комплексный характер исследования внутренних детерминант психического состояния открывает перспективы быстрой и точной оценки предстартовой готовности спортсмена и способствует выбору прицельных способов психокоррекции негативных предстартовых состояний и эффективной психологической подготовке в женском боксе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс : энциклопедия / составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Человек : Олимпия, 2011. – 656 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.

3. Коротков, К.Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии / К.Г. Коротков – СПб. : Реноме, 2007. – 286 с. – ISBN 978-598947-059-4.

4. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 1 : Исторический экскурс / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 5-9.

5. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 2 : Анализ современных представлений и направления возможных исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.

REFERENCES

1. Markov, V.A. and Steinbach, V.L. (2011), *Boxing: Encyclopedia*, Man, Olympia, Moscow.

2. Ilyin, E.P. (2009), *Sports Psychology*, Peter, St. Petersburg.

3. Korotkov, K.G. (2007), *Analysis Principles GDV*, Renome, St. Petersburg.

4. Lovyagina, A.E. (2011), "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 1: Historical background", *Sports psychologist*, No 3 (24), pp. 5-9.

5. Lovyagina, A.E. (2012) "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 2: Analysis of modern ideas and possible research directions", *Sports psychologist*, No 1 (25), pp.11-16.

Контактная информация: yurodygina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2016