

УДК 796.83

ДЕСТАБИЛИЗИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Виталий Борисович Антипин, кандидат педагогических наук, доцент,

Эдуард Владимирович Кладов, кандидат педагогических наук,

Егор Николаевич Мироненко, кандидат педагогических наук, доцент,

Омский государственный университет путей сообщения (ОмГУПС)

Аннотация

Данная статья посвящена изучению факторов негативно влияющих на соревновательную деятельность квалифицированных боксеров. Исследование данной проблемы позволило выявить ряд наиболее значимых дестабилизирующих факторов соревновательной деятельности для данной категории спортсменов. В работе представлен анализ возможных причин побуждающих к проявлению того или иного фактора, а также приводятся рекомендации для предотвращения выраженности этих факторов у спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям различного уровня.

Ключевые слова: квалифицированные боксеры, дестабилизирующие факторы, соревновательная деятельность, учебно-тренировочный процесс.

DESTABILIZING FACTORS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF QUALIFIED BOXERS

Vitaly Borisovich Antipin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Eduard Vladimirovich Kladov, the candidate of pedagogical sciences,

Egor Nikolaevich Mironenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Omsk State University of Railway Engineering

Annotation

This article is devoted to the study of the factors affecting negatively the competitive activity of the qualified boxers. The study of this problem revealed a number of the most significant destabilizing factors of the competitive activity for this category of athletes. The research presents an analysis of the possible causes, inducing manifestation of the factor, as well as recommendations to prevent the severity of these factors among the athletes in preparation for the competitions at various levels.

Keywords: qualified boxers, destabilizing factors, competitive activity, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка спортсменов высокого класса является сложным и многообразным процессом управления их деятельностью. Рост физических и психических нагрузок, экстремальные ситуации, которые возникают во время ответственных соревнований, предъявляют огромные требования к личности спортсмена. В связи с этим, для более успешного осуществления этого процесса нельзя ограничиться только знанием морфологических, функциональных, физических и технико-тактических показателей. Среди проблем современного бокса все более пристальное внимание специалистов привлекают проблемы изучения психологических факторов, влияющих на спортсменов в условиях соревнований и недостаточно внимания, уделяется изучению иных факторов негативно влияющих на соревновательную деятельность квалифицированных боксеров.

Не вызывает возражения тот факт, что на результаты соревновательной деятельности боксеров оказывает существенное влияние целый комплекс сбивающих факторов, в том числе и психологического характера. Они оказывают отрицательное влияние при выполнении технико-тактических действий в условиях соревновательного поединка, воздействуют на различные системы организма, а также предъявляют повышенные требования к психологическим качествам боксеров. В этих условиях процесс оптимальной реализации спортсменами двигательных задач и психологических функций становится крайне сложным.

Однако в научно-методической литературе по боксу этот вопрос до сих пор не получил достаточного освещения. Это не позволяет объективно установить потенциал надежности спортсменов, прогнозировать поведение в условиях соревнований, рационально подбирать средства и методы подготовки в учебно-тренировочном процессе и перед соревнованиями различной значимости.

Цель исследования: определить влияние дестабилизирующих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных боксеров.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения влияния дестабилизирующих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных боксеров нами была разработана анкета. В анкете были представлены четырнадцать факторов оказывающих негативное влияние на соревновательную деятельность, такие как: физическое утомление, предшествующие неудачи в соревнованиях, результаты жеребьевки, эффект фасилитации – ингибиции, нестандартная манера ведения поединка соперником, уровень соревнований, нестандартные ситуации, спортивная квалификация соперников и их послужной список, психогенные влияния, климатические условия, механические помехи, судейство соревнований, смена часового пояса, географические условия. Респондентам предлагалось расположить их по степени значимости влияния на спортивный результат. Так, присвоенный определенному фактору ранг № 1 имел наибольшее, а фактор под № 14 – наименьшее влияние на соревновательную деятельность.

Для достижения поставленной нами цели исследования в анкетном опросе приняли участие 49 квалифицированных спортсменов, из них 14 мастеров спорта и 35 кандидатов в мастера спорта по боксу. Настоящее исследование проводилось на базе «Сибирского государственного университета физической культуры и спорта» и «СДЮШОР №21» г. Омска. Далее проводилась математико-статистическая обработка полученных данных, а также осуществлялся анализ распределения значимости изучаемых факторов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате исследования (таблица) было выявлено, что для большинства боксеров наиболее значимым фактором, влияющим на соревновательную деятельность, является «психогенные влияния» ($\bar{X} = 3,67$). Данный фактор включал комплекс возможных психологических состояний, испытываемых спортсменом перед и во время соревнований, таких как: эмоциональное напряжение, повышенная тревожность, отрицательные эмоции, волнение, чувство неуверенности. Далее следуют такие факторы как «нестандартная манера ведения поединка соперником» ($\bar{X} = 4,23$), «уровень соревнований» и «физическое утомление» ($\bar{X} = 5,44$; $5,46$ соответственно). Наименьшее значение оказывают «географические условия» и «механические помехи» ($\bar{X} = 10,9$; $10,54$ соответственно).

Полученные в ходе исследования данные позволяют выделить некоторые пробелы в процессе подготовки квалифицированных боксеров.

1. В учебно-тренировочном процессе недостаточно уделяется внимания психологической подготовке спортсменов. В то время как исследования ряда авторов (А.В. Алексеев, 2006; Р.М. Загайнов, 2012; Ю.Я. Киселев, 2009; В.А. Таймазов, 2004 и др.) указывают на высокую значимость психологической подготовки в достижении поставленной цели на соревнованиях. Средства и методы, необходимые для регуляции психических состояний высококвалифицированных спортсменов, используются крайне редко и в недостаточной мере. Это вызывает необходимость познания спортсменом теоретических основ психологической подготовки, индивидуального подбора соответствующих средств и методов самовоздействия, обучения навыкам мобилизации и расслабления, регуляции эмоциональных состояний, освоения способов самоуправления, идеомоторной (мысленной) тренировки, переключения внимания и т. д.

Таблица – Дестабилизирующие факторы соревновательной деятельности квалифицированных боксеров

Ранг фактора	Наименование фактора	Результаты опроса ($\bar{X} \pm \sigma$)
1	Психогенные влияния	3,67±2,81
2	Нестандартная манера ведения поединка соперником	4,23±3,46
3	Уровень соревнований	5,44±3,39
4	Физическое утомление	5,46±3,84
5	Судейство соревнований	6,36±3,50
6	Нестандартные ситуации	6,94±3,17
7	Спортивная квалификация соперников и их послужной список	7,04±3,46
8	Результаты жеребьевки	7,46±3,09
9	Предшествующие неудачи в соревнованиях	8,48±3,13
10	Эффект фасилитации - ингибции	8,71±4,40
11	Смена часового пояса	9,79±3,46
12	Климатические условия	10,08±3,36
13	Механические помехи	10,54±3,04
14	Географические условия	10,90±2,78

2. Процесс подготовки спортсменов к соревнованиям в большей степени основывается на совершенствовании технико-тактического мастерства, где главное внимание уделяется конкретным действиям (комбинациям) реализуемым в ходе боя. Здесь важно учитывать и индивидуальные качества спортсмена (его сильные и слабые стороны), особенно манеры ведения боксерского поединка и т.д., на основе чего планируется ход боя. Однако, часто возникает проблема в подготовке спортсмена непосредственно к конкретным участникам соревнований (соперникам). Это определяется следующими факторами: 1) незнание сведений о предстоящем сопернике; 2) возможностью найти спарринг-партнеров, имеющих характерные черты индивидуальности (техники, тактики, стиля ведения боя) присущие предстоящим соперникам. Также следует отметить, что не все тренеры уделяют должного внимания данному аспекту, полагаясь на самого спортсмена и на его опыт.

3. Тренеры-преподаватели в большинстве своем основываются на физических возможностях спортсменов и в меньшей степени стремятся искать новые, более эффективные средства и методы подготовки своих подопечных. Современный бокс становится более агрессивным, темповым и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов. Возрастает интенсивность, а следовательно, и увеличиваются тренировочные нагрузки, что неизбежно приводит к нарастанию утомления всех функций и систем организма спортсмена. В процессе подготовки квалифицированных боксеров наблюдаются некоторые проблемы в правильном планировании учебно-тренировочного процесса, в результате чего спортсмены подходят к ответственным стартам не в лучшей спортивной форме. Однако не стоит оставлять без внимания и другие факты, когда спортсмен, имея за спиной большой опыт соревновательной деятельности и подходя к старту соревнований в своей оптимальной спортивной форме, не имеет возможности реализовать весь свой потенциал в конкретном поединке. Это часто случается, когда противник навязывает свои условия боя, тем самым заставляя произвольно выполнять работу неспецифичную для данного боксера, что в свою очередь приводит к снижению физических и функциональных возможностей организма во время поединка. Особенно данный пример имеет место быть на соревнованиях высокого уровня. В связи с этим одной из основных задач тренера и спортсмена заключается в правильном построении «алгоритма ведения боя», а также следовать четким инструкциям тренера во время поединка.

Таким образом, постоянное изучение тренером передового опыта науки и практики в области спорта, а также применение прогрессивных методов тренировки, позволят добиться значительных успехов у своих подопечных в таком виде спортивной деятельности как бокс.

ВЫВОДЫ

1. Настоящее исследование позволило выявить дестабилизирующие факторы и определить степень их влияния на соревновательную деятельность квалифицированных боксеров. Наряду с основными задачами учебно-тренировочного процесса и подготовкой к предстоящим соревнованиям должен решаться вопрос повышения надежности выступления спортсменов. Для этого необходимо создание определенных условий приближенных к соревновательным, способствующих адаптации к сбивающим факторам. В первую очередь это акцентирование внимания на наиболее значимых факторах, таких как «психогенные влияния» (включают: эмоциональную напряженность, повышенную тревожность, чрезмерную возбужденность, отрицательные эмоции, чрезмерное волнение, чувство неуверенности), «нестандартная манера ведения поединка соперником», «уровень соревнований» и «физическое утомление».

2. Изучение дестабилизирующих факторов дает возможность определить их иерархию в соответствии с выбранным рангом для каждого занимающегося, обнаружить слабые стороны в процессе подготовки спортсменов, определить пути повышения ее эффективности и определить необходимые средства и методы спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 351 с.
2. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с.
3. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
4. Таймазов, В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004. – 400 с.

REFERENCES

1. Alekseev, A.V. (2006), Get over yourself! mental training in sports, Phoenix, Rostov-on-don.
2. Zagainov, R.M. (2012), Psychology of modern sports of the highest achievements, Soviet sport, Moscow.
3. Kiselev, Yu.Ya. (2009), Psychological readiness of the athlete: ways and means of achievement, Soviet sport, Moscow.
4. Taymazov, V.A. and Golub, Ya.V. (2004), The athlete's physiological state: methods of assessment and correction, Olympus, St. Petersburg.

Контактная информация: fvs-omgups@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2019

УДК 796.077.4

ПУТИ РАЗВИТИЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

*Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель,
Татьяна Николаевна ШUTOва, кандидат педагогических наук, доцент,
Надежда Георгиевна Ефремова, старший преподаватель,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

Аннотация

Статья посвящена концепции развития кафедры физического воспитания, которая включает в себя шесть стратегических путей совершенствования и преобразования учебной, научной, имиджевой, спортивной и коммерческой деятельности. В результате нововведений с 2017 по 2018 год в 2,5 раза увеличить число ВАК публикаций, в 2 раза число учебных пособий, улучшилось