

2. Babushkina, E.A. (2017), "Algorithm for analyzing the opponent on video sequences based on technical and tactical interactions", *Proceedings of Tula State University: Series "Physical Culture. Sport"*, No. 4, pp. 117–121.

3. Maksimov, D.V., Seluyanov, V.N. and Tabakov, S.E. (2011), *Physical training of martial artists (sambo and judo)*, TVT Division, Moscow.

Контактная информация: kurnachenkov.a@sch15.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2021

УДК 796.839:159.9

**ДИАГНОСТИКА СЕНСОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ, ОСОЗНАВАЕМОГО
УРОВНЯ ТРЕВОГИ И СТЕПЕНИ МОТИВАЦИИ КАК КОМПОНЕНТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Елена Юрьевна Федорова, доктор биологических наук, доцент, Сергей Александрович
Моторкин, аспирант, Московский городской педагогический университет, г. Москва*

Аннотация

Актуальность темы исследования обусловлена недостаточностью проработанности темы психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности у боксёров на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Цель исследования – разработать программу психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности. Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта в течение 4 недель в апреле 2021 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 боксёров ЭССМ в возрасте 17-18 лет с квалификацией КМС и МС. Основными методами исследования явились: моделирование структурных процессов психолого-педагогического сопровождения, методы психологической диагностики (дозированный теппинг-тест, тест Ч.Д. Спилбергера, тест В.Ф. Сопова, «САН»), методы вариативной и математической статистики. Статистическая обработка данных научного исследования осуществлялась в среде MS Excel 2020. Результаты исследования. Программа психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности способствовала гармонизации психологического состояния боксёров экспериментальной группы (ЭГ). На конец предсоревновательного периода боксёры ЭГ в среднем имели оптимальное психологическое состояние, уровень тревоги и мотивации, показатели которых соответствовали допустимому оптимальному диапазону. Выводы. В ходе исследования на основе полученных данных можно сделать вывод о том, что психологическое состояние боксёров ЭГ в конце предсоревновательного периода улучшилось – интегральный показатель шкалы «САН» достоверно вырос на 16,4% (при $p < 0,05$) по сравнению с началом предсоревновательного периода. У боксёров КГ разница между началом и концом предсоревновательного периода статистически незначима и составляет всего 0,5% (при $p > 0,05$). На конец эксперимента испытуемые ЭГ по интегральному показателю шкалы «САН» почти в половину превысили интегральный показатель испытуемых КГ (47,8% при $p > 0,05$).

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, интегральный показатель, боксёры, предсоревновательный период, индивидуальный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p344-351

**DIAGNOSTICS OF SENSORIMOTOR STATE, PERCEIVED LEVEL OF ANXIETY
AND DEGREE OF MOTIVATION AS A COMPONENT OF PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL SUPPORT OF TRAINING ACTIVITIES OF BOXERS IN THE PRE-
COMPETITION PERIOD**

Elena Yurievna Fedorova, the doctor of biological sciences, senior lecturer, Sergey Alexandrovich Motorkin, the post-graduate student, Moscow City Pedagogical University

Abstract

The relevance of the research topic is due to the lack of elaboration of the topic of psychological and pedagogical support of training and competitive activities in boxers at the stage of improving sports skills (ESM). The purpose of the study is to develop the program of psychological and pedagogical support for training and competitive activities. Methods and organization of the study. The study was conducted on the basis of the State Educational Institution "MSSUOR No. 1" of Moskomspor for 4 weeks in April 2021. The pedagogical experiment involved 20 ESSM boxers aged 17-18 years with CMC and MS qualifications. The main research methods were: modeling of structural processes of psychological and pedagogical support, methods of psychological diagnostics (metered tapping test, Ch. D. Spielberger test, V. F. Sopov test, "SAN"), methods of variable and mathematical statistics. Statistical processing of scientific research data was carried out in the MS Excel 2020 environment. The results of the study. The program of psychological and pedagogical support of training and competitive activities contributed to the harmonization of the psychological state of the boxers of the experimental group (EG). At the end of the pre-competition period, EG boxers on average had the optimal psychological state, the level of anxiety and motivation, the indicators of which corresponded to the acceptable optimal range. Conclusions. In the course of the study, based on the data obtained, it can be concluded that the psychological state of EG boxers at the end of the pre – competition period improved-the integral indicator of the "SAN" scale significantly increased by 16.4% (at $p < 0.05$) compared to the beginning of the pre-competition period. In KG boxers, the difference between the beginning and end of the pre-competition period is statistically insignificant and is only 0.5% (at $p > 0.05$). At the end of the experiment, the EG subjects on the integral indicator of the "SAN" scale almost exceeded the integral indicator of the KG subjects by half (47.8% at $p > 0.05$).

Keywords: psychological and pedagogical support, integral indicator, boxers, pre-competition period, individual approach.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному стандарту подготовки по виду спорта «бокс» [1] на этапе совершенствования спортивного мастерства на психологическую подготовку совместно с теоретической подготовкой отводится всего 2–3% от общего объема тренировочного времени, что составляет 29,0–43,8 часов в год. При распределении этого времени в течение года за вычетом времени, затрачиваемого на теоретическую подготовку, это сравнительно небольшой объем. Результат недостаточной психологической проработанности со стороны исследователей и методистов, а также малый объем уделяемого времени напрямую сказывается на уровне психологической подготовленности спортсменов, возникновении и упрочнении состояний предстартового мандража, проявления неадекватности в поведении спортсмена на соревнованиях.

В связи с вышесказанным, актуальным становится вопрос разработки инструмента, который позволил бы оперативно и качественно определить психологическое состояние спортсмена, выявить негативные факторы, воздействующие на него и предложить программу коррекции и профилактики, как под наблюдением психолога или тренера, так и без их участия.

Цель исследования – разработать компонент диагностики сенсомоторного состояния, осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации как составляющую психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности боксеров в предсоревновательный период подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился ГБПОУ «МССУОР № 1» Москомспорта в течение 4 недель в апреле 2021 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 боксеров этапа совершенствования спортивного мастерства в возрасте 17-18 лет с квалификацией КМС и МС.

Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Для испытуемых КГ ($n = 10$) психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса осуществлялось в рамках Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в объеме 1% от всего тренировочного времени. Для

испытуемых ЭГ ($n = 10$) психолого-педагогическое сопровождение тренировочного и соревновательного процесса осуществлялось посредством разработанного ИПДМ «Psychological and Pedagogical Support in Boxing» (информационно-диагностический программный модуль), который позволяет сократить время на диагностику, оценку, коррекцию и профилактику психологических проблем боксеров. Статистическая обработка результатов научного исследования осуществлялась в среде MS Excel 2020.

В качестве психофизиологического теста использовался дозированный теппинг-тест. Тестирование осуществлялось посредством прибора УПТ «Психофизиолог» в Лаборатории возможностей человека института естествознания и спортивных технологий МГПУ. Оптимальная величина по данному тесту составляет $0,6 \pm 0,05$ и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической готовности [2].

Диагностика психологического состояния представлена шкалой оценки уровня реактивной тревожности (тест Ч.Д. Спилберга) – общий показатель может находиться в пределах от 5 (низкая тревога) до 20 баллов (высокая тревога, стресс), оптимальным является показатель в 8–10 баллов; шкалой мотивационного состояния В.Ф. Сопова – общий показатель в шкале может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации). Оптимальным является уровень в 20–24 балла [4].

На всех этапах предсоревновательного периода (микроциклах) проводилась оценка психологической подготовленности боксеров по шкале «САН» посредством интегрального показателя [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для диагностики сенсомоторного компонента применялся дозированный теппинг-тест. Результаты теппинг-теста боксеров ЭГ и КГ на начало предсоревновательного периода представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты дозированного теппинг-теста у боксеров на начало предсоревновательного периода

ЭГ ($n = 10$)		КГ ($n = 10$)	
№	Показатель теппинг-теста, у.е.	№	Показатель теппинг-теста, у.е.
1	0,66	1	0,66
2	0,68	2	0,41
3	0,44	3	0,67
4	0,43	4	0,61
5	0,61	5	0,63
6	0,42	6	0,44
7	0,67	7	0,39
8	0,66	8	0,69
9	0,43	9	0,66
10	0,64	10	0,42
X	0,56	X	0,56
σ	0,12	σ	0,13

Как следует из таблицы 1, только 1 боксер из каждой группы соответствует оптимальному значению психологического состояния. Остальные спортсмены характеризуются либо слишком замедленным темпом (при показателе теппинг-теста $< 0,45$), либо слишком импульсивным (при показателе теппинг-теста $> 0,65$). В среднем по ЭГ показатель теппинг-теста составляет $0,56 \pm 0,12$ у.е., а в КГ – соответственно $0,56 \pm 0,13$ у.е. ($p > 0,05$). Очевидно, что повышенная возбудимость, либо заторможенность нервных процессов мешают боксерам сосредоточиться на подготовке к предстоящим соревнованиям.

Результаты психологического состояния боксеров методом экспресс-оценки определяемого уровня тревоги и степени мотивации ЭГ на начало предсоревновательного периода представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации боксеров ЭГ (n = 10) в начале предсоревновательного периода

№	Спортивный разряд	Шкала самооценки тревоги		Шкала мотивационного состояния		Анализ
		балл	интерпретация	балл	интерпретация	
1	КМС	11	высокий	14	низкий	Страх, ожидание провала
2	КМС	13	высокий	24	оптимальный	Беспокойство
3	КМС	16	высокий	22	оптимальный	Беспокойство
4	КМС	15	высокий	18	низкий	Страх, ожидание провала
5	КМС	10	оптимальный	24	оптимальный	Оптимум
6	КМС	8	оптимальный	17	низкий	Апатия, равнодушие
7	МС	7	низкий	24	оптимальный	Несобранность
8	КМС	12	высокий	10	низкий	Страх, ожидание провала
9	КМС	14	высокий	16	низкий	Страх, ожидание провала
10	КМС	18	высокий	21	оптимальный	Беспокойство
X	-	12,4	высокий	19,0	низкий	Страх, ожидание провала
σ	-	3,5	-	4,8	-	-

Результаты психологического состояния боксеров методом экспресс-оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации КГ в начале предсоревновательного периода представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации боксеров КГ (n = 10) в начале предсоревновательного периода

№	Спортивный разряд	Шкала самооценки тревоги		Шкала мотивационного состояния		Анализ
		балл	интерпретация	балл	интерпретация	
1	КМС	9	оптимальный	18	низкий	Низкая целеустремленность
2	КМС	15	высокий	22	оптимальный	Беспокойство
3	КМС	19	высокий	18	низкий	Страх, ожидание провала
4	КМС	9	оптимальный	23	оптимальный	Оптимум
5	КМС	20	высокий	17	низкий	Страх, ожидание провала
6	КМС	13	высокий	21	оптимальный	Беспокойство
7	КМС	6	низкий	12	низкий	Апатия, равнодушие
8	КМС	9	оптимальный	18	низкий	Низкая целеустремленность
9	КМС	7	низкий	22	оптимальный	Несобранность
10	МС	12	высокий	21	оптимальный	Беспокойство
X	-	11,9	высокий	19,2	низкий	Страх, ожидание провала
σ	-	4,8	-	3,3	-	-

Боксеры ЭГ и КГ на начало предсоревновательного периода имели в среднем высокий уровень тревоги – соответственно $12,4 \pm 3,5$ балла у боксеров ЭГ и $11,9 \pm 4,8$ балла у боксеров КГ. Уровень мотивационного состояния был на низком уровне в среднем по ЭГ составляя $19,2 \pm 5,1$ балла и в КГ – $19,2 \pm 3,3$ балла ($p > 0,05$). У многих спортсменов прослеживаются пограничные с критическими величинами значения протестированных показателей.

Сравнительный анализ показателей тревоги и мотивации боксеров обеих групп в начале предсоревновательного периода приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Психологическое состояние боксеров в начале предсоревновательного периода

Состояние спортсменов	ЭГ (n = 10)		КГ (n = 10)	
	кол-во чел.	удельный вес, %	кол-во чел.	удельный вес, %
Страх, ожидание провала	4	40,0	2	20,0
Беспокойство	3	30,0	3	30,0
Оптимум	1	10,0	1	10,0
Апатия, равнодушие	1	10,0	1	10,0
Несобранность	1	10,0	1	10,0
Низкая целеустремленность	0	0,0	2	20,0
Итого	10	100,0	10	100,0

Как следует из таблицы 4, психологические состояния боксеров обеих групп представлены в основном отрицательными эмоциями, только по одному боксеру из каждой группы пребывает в оптимальном состоянии, что и подтверждает необходимость разработки программы психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов в предсоревновательный период.

Программа психолого-педагогического сопровождения боксеров экспериментальной группы тренировочной деятельности включала вводный, основной и заключительный этап и соответствовала тренировочному и предсоревновательному этапам (таблица 5).

Таблица 5 – Часть программного компонента психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности с учетом психологических особенностей боксеров

Этап	Задачи программы	Средства программы	Методика проведения
ВВОДНЫЙ	Умение самостоятельно расслабить мышцы, концентрироваться на ощущениях своего тела	упражнения с использованием образов на напряжение и расслабление различных групп мышц	элементы прогрессивной мышечной релаксации (по методике Джекобсона) 2-3 раза в неделю (вводная или заключительная часть ТЗ)
	Дыхательная регуляция	дыхательные упражнения	10-15 мин., 2-3 раза в неделю
	Освоение упражнений по саморегуляции	синхронная гимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева	2-3 раза в неделю
	Выработка умения дифференцировать собственные ощущения	рефлексия психических состояний, ощущений	после упражнений на расслабление
	Определение личностных характеристик боксеров	психодиагностика, наблюдение, беседы, индивидуальные консультации	в процессе проведения психологических диагностик, наблюдений, консультирования
ОСНОВНОЙ	Совершенствование навыков саморегуляции	психотехнические игры, синхронная гимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева	вводная или заключительная часть ТЗ по психологической подготовке
	Работа с произвольной концентрацией внимания на различных ощущениях	упражнения с использованием образов, музыки	в начале занятий по психологической подготовке
	Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону)	классический вариант метода	вводная или заключительная часть ТЗ
	Снятие мышечных зажимов	упражнения телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна	индивидуальный подход
	Актуализация психического состояния боксера	методы арт-терапии	в конце занятия
	Определение ведущих «точек» оптимального боевого состояния	составление формул самовнушения	индивидуальный подход к каждому боксеру (формульная индивидуализация)
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ	Совершенствование и закрепление навыков саморегуляции	упражнения на развитие навыков саморегуляции, аутотренинг, дыхательные упражнения	отрабатываются умения приведения себя в «оптимальное боевое состояние» на уровне чувств
	Формирование мотивации на соревновательную деятельность	формулы самовнушения, психологическое консультирование	индивидуальный подход
	Индивидуальный психотренинг	упражнения на развитие самоконтроля	индивидуальный подход
	Метод управляемого воображения		
	Работа по снятию мышечных зажимов	упражнения телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна	индивидуальный подход. 2-3 раза в неделю
	Обеспечение оптимального психического состояния	работа с формулами самовнушения и целевыми установками	индивидуальный подход. 3-4 раза в неделю и перед соревнованием
	Формирование ресурсного состояния	сеанс самовнушения	в период интенсивных нагрузок

Представленная часть программного компонента реализована с боксерами ЭГ в ходе проведения педагогического эксперимента в течение месяца, по окончании которого для оценки динамики психологического состояния спортсменов было проведено вторичное тестирование (таблицы 6-8).

Таблица 6 – Результаты теппинг-теста боксеров на конец предсоревновательного периода

ЭГ (n = 10)		КГ (n = 10)	
№	Показатель теппинг-теста, у.е.	№	Показатель теппинг-теста, у.е.
1	0,61	1	0,65
2	0,63	2	0,45
3	0,58	3	0,64
4	0,6	4	0,6
5	0,6	5	0,67
6	0,57	6	0,45
7	0,61	7	0,48
8	0,6	8	0,68
9	0,59	9	0,65
10	0,61	10	0,43
X	0,60	X	0,57
σ	0,02	σ	0,10

Как следует из представленной таблицы 6, у всех боксеров ЭГ улучшились показатели сенсомоторных реакций, их значения приблизились к оптимальному показателю. В КГ только 1 боксер соответствует оптимальному значению (0,6). Очевидно, что у боксеров КГ проблема воздействия негативных факторов на динамику сенсомоторного компонента не устранена.

Результаты психологического состояния боксеров методом экспресс-оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации ЭГ на конец предсоревновательного периода представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации боксеров ЭГ (n = 10) в конце предсоревновательного периода

№	Спортивный разряд	Шкала самооценки тревоги		Шкала мотивационного состояния		Анализ
		балл	интерпретация	балл	интерпретация	
1	КМС	10	оптимальный	20	оптимальный	Оптимум
2	КМС	9	оптимальный	22	оптимальный	Оптимум
3	КМС	9	оптимальный	26	ярко выраженный	Завышенные ожидания
4	КМС	11	высокий	20	оптимальный	Беспокойство
5	КМС	9	оптимальный	22	оптимальный	Оптимум
6	КМС	9	оптимальный	20	оптимальный	Оптимум
7	МС	8	оптимальный	25	ярко выраженный	Завышенные ожидания
8	КМС	10	оптимальный	20	оптимальный	Оптимум
9	КМС	11	высокий	20	оптимальный	Беспокойство
10	КМС	14	высокий	24	оптимальный	Беспокойство
X	-	10,3	оптимальный	21,9	оптимальный	Оптимум
σ	-	1,8	-	2,3	-	-

Таким образом, на конец предсоревновательного периода боксеры ЭГ в среднем имели оптимальное психологическое состояние уровня тревоги и мотивации, показатели которых соответствовали допустимому оптимальному диапазону – соответственно $10,3 \pm 1,8$ балла и $21,9 \pm 2,3$ балла. Стоит отметить, что 40% всех боксеров ЭГ (4 человека) находились в строго оптимальном психологическом состоянии, а у 40% отмечено беспокойство, однако составляющие показатели этого состояния (тревога и мотивация) находятся в предельном пограничном значениях, что указывает на то, что при дальнейшей психологической работе с этими спортсменами вполне вероятно удастся достигнуть их оптимального психологического состояния.

Результаты психологического состояния боксеров КГ методом экспресс-оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации в конце предсоревновательного периода представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты оценки осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации боксеров КГ (n = 10) в конце предсоревновательного периода

№	Спортивный разряд	Шкала самооценки тревоги		Шкала мотивационного состояния		Анализ
		балл	интерпретация	балл	интерпретация	
1	КМС	10	оптимальный	19	низкий	Низкая целеустремленность
2	КМС	15	высокий	19	низкий	Страх, ожидание провала
3	КМС	21	оптимальный	19	низкий	Низкая целеустремленность
4	КМС	15	высокий	19	низкий	Страх, ожидание провала
5	КМС	19	высокий	20	оптимальный	Беспокойство
6	КМС	11	высокий	25	ярко выраженный	Жажда деятельности
7	КМС	7	низкий	17	низкий	Апатия, равнодушие
8	КМС	10	оптимальный	20	оптимальный	Оптимум
9	КМС	8	оптимальный	26	ярко выраженный	Завышенные ожидания
10	МС	15	высокий	21	оптимальный	Беспокойство
X	-	13,1	высокий	20,5	оптимальный	Беспокойство
σ	-	4,7	-	2,8	-	-

Таким образом, психологическое состояние испытуемых КГ довольно разнообразно и оптимальному уровню психологического состояния соответствует только один спортсмен из десяти. Боксеры КГ на конец предсоревновательного периода имели в среднем высокий уровень тревоги – соответственно 13,1±4,7 балла. Уровень мотивационного состояния испытуемых КГ был оптимальным и составил 20,5±2,8 балла, однако, общей картине это не помогло и психологическое состояние в среднем боксеров КГ расценивалось как обеспокоенное.

Проведение контроля психологической подготовленности боксеров ЭГ в самом начале предсоревновательного периода позволило вовремя использовать необходимые средства и методы психологической подготовки для создания необходимого уровня. Руководствуясь интегральным показателем шкалы «САН», стоит сделать вывод о том, что до начала педагогического эксперимента у боксеров был выявлен средний уровень психологической подготовленности к соревнованию (28,1 балла). В процессе педагогического эксперимента на предсоревновательном этапе было выявлено достоверное повышение психологической подготовленности, как в процессе подготовки к соревнованию (таблица 9), так и в процессе всего педагогического эксперимента. К концу эксперимента он составил 44,5 балла. В КГ боксеров данная тенденция не прослеживалась.

Таблица 9 – Динамика психологической подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе, баллы

Этапы предсоревновательного периода, микроцикл	КГ (n = 10)		ЭГ (n = 10)		Δ _{абс.} , баллы	Δ _{отн.} , %	t-критерий Стьюдента	p
	X	σ	X	σ				
• в начале втягивающего (ординарного) микроцикла	28,6	0,9	28,1	0,92	-0,50	-1,7	1,10	>0,05
• после втягивающего (ординарного) микроцикла	27,5	0,84	31,3	0,94	3,80	13,8	8,53	<0,05
• после ударного микроцикла	29,5	0,91	34,9	1,17	5,40	18,3	10,30	<0,05
• после восстановительного микроцикла, за день до соревнования	30,1	0,81	44,5	1,28	14,40	47,8	26,89	<0,05
Р между началом и концом предсоревновательного периода	>0,05		<0,05					

Как следует из таблицы 9, психологическое состояние боксеров ЭГ в конце предсоревновательного периода улучшилось – интегральный показатель шкалы «САН» достоверно вырос на 16,4% (при p < 0,05) по сравнению с началом предсоревновательного

периода. У боксеров КГ разница между началом и концом предсоревновательного периода статистически незначима и составляет всего 0,5% (при $p > 0,05$). На конец эксперимента испытуемые ЭГ по интегральному показателю шкалы «САН» почти вполнину превысили интегральный показатель испытуемых КГ (47,8% при $p > 0,05$).

ВЫВОДЫ

- Предложенная программа психолого-педагогического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности содержит вводный, основной и заключительный этап и соответствовала тренировочному и предсоревновательному этапу. Программа включает в себя широкий спектр психологического воздействия на спортсменов: дыхательные, релаксирующие упражнения; синхронная гимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева; техники самодиагностики, самовнушения, саморегуляции, самоконтроля; упражнения телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна и пр.
- Представленная компонента психолого-педагогического сопровождения тренировочной деятельности боксеров в предсоревновательный период подготовки по диагностике сенсомоторного состояния, осознаваемого уровня тревоги и степени мотивации обладает практической значимостью.
- Психологическое состояние боксеров ЭГ в конце предсоревновательного периода улучшилось – интегральный показатель шкалы «САН» достоверно вырос на 16,4% (при $p < 0,05$) по сравнению с началом предсоревновательного периода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 // Гарант : [сайт]. – URL: <http://base.garant.ru/71937068/> (дата обращения 02.05.2021).
2. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Новосибирск : Сибпринт, 2018. – 266 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
4. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – Москва : Академический проект, 2005. – 126 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2018), "On the approval of the federal standard of sports training for the sport "boxing", *Order of No. 348 of 16.04.2018*, available at: <http://base.garant.ru/71937068/>.
 2. Babushkin, G.D. and Yakovlev B.P. (2018), *Psychological support of athletes training in the system of long-term sports training*, Sibprint, Novosibirsk, 266 p.
 3. Matveev, L.P. (2005), *General theory of sports and its applied aspects*, Lan, St. Petersburg.
 4. Sopov, V.F. (2005), *Mental states in intense professional activity*, Academic project, Moscow.
- Контактная информация:** motorckin.sergey@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.08.2021

УДК 796.012.61

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Владимир Александрович Филиппович, кандидат педагогических наук, Владимир
Анатольевич Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский юридический
институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск*