

Окончание таблицы 3

№	Ф.И.О	Ведение с мячом на 30 м (на время)	Бег 800 м (на время)	Бросок мяча на дальность (см)	Дриблинг (на время)	Прыжок с места (см)	Удар по воротам в цель (количество)	Обводка фишек и удар по воротам (на время)
18	Юсуфжанова К.	6,15	2,60	7,60	65	215	10	10,98
19	Исмаилова Г.	6,21	2,42	6,70	58	235	15	12,43
20	Юсуфжанова К.	6,52	2,55	6,80	57	225	12	12,41
Средний показатель		6,17	2,58	7,17	59,35	223,5	13,5	11,35

Вывод. Суммируя результаты, можно сказать, что уровень специальной физической подготовленности хоккеистов на траве был значительно ниже контрольных нормативов. Несмотря на это, среди 2 полученных тестов хуже всего развитыми специальными качествами хоккеистов на траве оказались скоростные и скоростно-силовые.

1. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2011.

2. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М., 2010.

3. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: учеб.-метод. пособие / И. Ю. Шишков, В. Э. Клачков; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021.

4. Salomov, R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati / R. S. Salomov, A.K. Sharipov, Darslik. – Toshkent: ITA PRESS, 2015.

Архипенко С.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

**КОМПЛЕКС «УДАР» И ИДЕОМОТОРНЫЙ ТРЕНИНГ
КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ**

Archipenko S.

Belarusian State University of Physical Culture

**COMPLEX “IMPACT” AND IDEOMOTOR TRAINING
AS COMPONENTS OF THE TECHNOLOGY FOR FORMATION
OF EMOTIONAL-VOLITIONAL STABILITY OF BOXERS**

АННОТАЦИЯ. Степень сформированности эмоционально-волевой устойчивости спортсменов обуславливает эффективность и надежность их соревновательной деятельности посредством рационального использования нервно-психических процессов.

В статье рассматриваются элементы технология формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров (комплекс специальных упражнений «Удар», элементы идеомоторного тренинга), предназначенные для совершенствования эмо-

ционально-волевой устойчивости атлетов с целью улучшения эффективности их соревновательной деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт; бокс; спортсмены; соревновательная деятельность; защитные действия; атакующие действия; эмоционально-волевая устойчивость.

ABSTRACT. The degree of formation of the emotional-volitional stability of athletes determines the effectiveness and reliability of their competitive activity through the rational use of neuropsychic processes.

The article deals with the elements of the technology of forming the emotional-volitional stability of boxers (a set of special exercises "Impact", elements of ideomotor training), designed to improve the emotional-volitional stability of athletes in order to improve the effectiveness of their competitive activities.

KEYWORDS: sport; boxing; athletes; competitive activity; protective actions; offensive actions; emotional and volitional stability.

Для формирования эмоционально-волевой устойчивости (ЭВУ) боксеров посредством совершенствования точности, быстроты и силы ударов в состав технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров (ТФЭВУБ) был включен комплекс специальных упражнений «Удар» и элементы идеомоторного тренинга. Спортсмен, умеющий наносить акцентированные, быстрые и точные удары чувствует себя значительно увереннее и действует эффективнее во время поединка, что является значимым элементом в процессе формирования ЭВУ. В исследованиях, проведенных рядом специалистов [1, 2] было установлено, что скорость и эффективность ударов боксера обусловлена последовательностью включения частей тела в ударное действие (опережающее вращение таза в отношении плечевого пояса посредством отталкивающего разгибания ноги, переходящего во вращательно-поступательное движение корпуса с выдвиганием вперед плеча руки, наносящей удар, и наконец, ударное движение руки по цели). При этом оптимальная степень включения звеньев тела выглядит следующим образом: мышцы ног – 42,2 %, мышцы корпуса – 39,1 %, мышцы рук – 18,7 %. Учитывая вышеизложенное, мы включили в комплекс «Удар» ряд упражнений для совершенствования указанных фаз ударного движения и как следствие удара в целом.

Упражнения, направленные на развитие отталкивающего разгибания ног, выполнялись по понедельникам в течение 5–7 мин в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Они включали:

- прыжки с ноги на ногу, вверх, вперед (на правой, левой ноге), через гимнастическую скамейку (на правой, левой либо двух ногах);
- передвижение по залу приставными шагами, удерживая гриф от штанги на плечах (вправо, влево, вперед, назад);
- приседания и полуприседания, удерживая штангу на плечах весом от 20 до 30 кг с последующим выходом на носки и др.

Упражнения, направленные на развитие опережающего вращения таза в отношении плечевого пояса, выполнялись по средам в течение 5–7 мин в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Они включали:

- вращение тазом вправо-влево, удерживая ноги и плечи в фиксированном положении;

– удерживая гимнастическую палку за спиной в опущенных руках осуществлять повороты корпуса вправо-влево;

– повороты корпуса вправо-влево, удерживая гриф от штанги на плечах;

– нанесение ударов кувалдой по автомобильной крышке и др.

Упражнения, направленные на совершенствование вращательно-поступательного движения корпуса и ударного выбрасывания руки к цели выполнялись по пятницам в течение 5–7 мин в конце основной части учебно-тренировочного занятия. Они включали:

– повороты корпуса вправо-влево с руками, разведенными в стороны (10–12 раз);

– толкание ядер, набивных мячей, камней (вес от 1 до 3 кг) сидя на табурете, гимнастической скамейке, бревне на дальность (10–12 раз);

– нанесение ударов с гантелями в руках сидя на табурете либо на гимнастической скамейке, акцентируя внимание на вращательном движении корпуса (вес гантелей – 0,5–2 кг, по 20–30 ударов каждой рукой);

– толкание набивного мяча на дальность (10–12 раз) из положения стоя правым либо левым боком;

– круговые движения корпусом при ходьбе с гантелями в руках, прижатых к груди (вес гантелей – 2–3 кг, дистанция – 15–20 метров);

– круговые движения корпусом с грифом на плечах стоя на месте (10–12 раз);

– разнообразные отжимания (на ладонях, кулаках) с отталкиванием и хлопком в ладоши (15–20 раз);

– «бой с тенью», удерживая гантели (вес гантелей от 0,5 до 1 кг) в руках (от 30 с до 1 мин);

– выполнение ударов с удерживанием резинового жгута (30–40 ударов);

– толкание мячей, камней, ядер, акцентируя внимание на разгибательном движении руки (10–12 раз);

– выталкивание грифа от штанги от груди из фронтальной стойки одновременно двумя руками, выполняя прыжки вверх двумя ногами на носках (20–30 с) и др. [1, 2].

Для совершенствования точности ударов, распределения и переключения внимания по субботам в конце основной части тренировки в течение 5–7 мин боксеры играли в баскетбол (гандбол) либо выполняли упражнения с теннисными мячами.

Хотелось бы еще раз отметить, что перечисленные комплексы, помимо развития важных для успешного спортивного роста в боксе специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентирования на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания, тонких мышечных чувств, также способствуют формированию ЭВУ атлетов. Достаточно вспомнить величайших боксеров: Ласло Паппа, Валерия Попенченко, Владимира Енгибаряна, Геннадия Шаткова, Мохаммеда Али, Роя Джонса, которые показывали на ринге филигранное владение техникой бокса на фоне полного контроля своего эмоционального состояния. Они порой так вели поединок, пренебрегая техникой защиты, что со стороны создавалось впечатление, будто они играют с соперником. Такая манера ведения боя и уверенность в своих силах базировалась не только на хорошо развитых специализированных восприятиях, но и на твердо сформированной ЭВУ спортсменов. Так, знаменитому советскому боксеру Владимиру Енгибаряну после проигрыша на чемпионате Европы по боксу в Берлине Лешеку

Дрогошу пришлось набирать спортивную форму, готовиться к отборочным боям на XVI Олимпийские игры в Мельбурне самостоятельно, вне сборной Советского Союза, у себя дома в Ереване. Отсутствие тренера и достаточно квалифицированных спарринг-партнеров сильно усложняло задачу. Тогда Енгибарян разработал программу подготовки, включив в нее, комплексы беговых упражнений и условные поединки против двух соперников одновременно. Эта программа позволила ему не только функционально и технико-тактически, но и психологически достойно подготовиться к предстоящим поединкам – сформировать должный уровень ЭВУ. На первом отборочном турнире, первенстве СССР, ему предстоял первый поединок с высокотехническим боксером Евгением Лапиным. Он так описывает свое состояние: «Никогда не испытывал такого удовольствия от работы на ринге. Каждый мускул был послушен. Руки, как бы опережая команды мозга, действовали стремительно и точно» [3]. В. Енгибарян обыграл Лапина, разрушая в зародыше все его комбинации, а когда сопернику все же удавалось навязать атаку, он точно ловил ее концовку, и Лапину приходилось искать «пятый угол». За весь бой Енгибарян не позволил себя ни разу серьезно задеть. После поединка старший тренер сборной команды СССР по боксу К. Градополов сказал В. Енгибаряну, что он его сильно удивил в этом бою, особенно своевременностью и пластичностью уходов. Для многих результаты этого поединка оказались неожиданными. В. Енгибарян успешно прошел все отборочные турниры и стал чемпионом XVI Олимпиады в Мельбурне [3]. Полагаем, что приведенная информация – материальное свидетельство известного закона диалектики – перехода количественных изменений в качественные. Одновременно, это – проявление еще одного специализированного восприятия – чувства тренированности (подготовленности, готовности выиграть) вырабатываемого у великих спортсменов многолетней подготовкой и соревнованиями.

Привычка самоконтроля внешних проявлений эмоций формируется посредством специальных упражнений перед зеркалом, а затем без него [4].

Привычка самоконтроля внешних проявлений эмоций, связанного с регуляцией самых глубинных интимных их переживаний, устойчивостью эмоциональных и гностических процессов, формируется и закрепляется в ходе специальных упражнений.

Умения саморегуляции обеспечивают эффективность выполнения деятельности, помогают противостоять действию стресс-факторов при возникновении различных сложных ситуаций, насыщенных эмоциями, способствуют нормализации негативных предстартовых, соревновательных и постсоревновательных психических состояний [4].

Для более эффективного практического применения методики С-КР [4] в заключительной части учебно-тренировочного занятия в течение 2–3 минут спортсмены обучались элементам идеомоторного тренинга, сущность которого заключалась в формировании навыков и умений регулирования тонуса мышц, ритма дыхания с помощью идеомоторных представлений.

И.П. Павловым [5] было отмечено, что мысленное представление о движении (квинэстетическое представление) вызывает его непроизвольное, незаметное воспроизведение. Это утверждение базируется на фактах, установленных в экспериментах о тождественности ряда физиологических свойств мускулатуры в ходе выполнения

реального или представляемого движения. Согласно «эффекту Карпентера» в процессе представления движения потенциал электрической активности мышцы аналогичен ее потенциалу в ходе реального осуществления этого движения [6]. Сходство результатов осуществляемого и представляемого движения фундировала идеомоторную тренировку (ИТ), рассматриваемую в форме повторяющегося процесса активного представления движения, отождествляемого с собственным движением, способствующего ускоренному формированию, сохранению и коррекции навыков в учебно-тренировочной деятельности [7]. Л. Пиккенхайн [7] говорит о существовании «внутренней обратной связи», выступающей нейрофизиологической базой ИТ. Анализируя структуру двигательного действия, он постулирует принципиальную идентичность всех основных составляющих реализации действительного и представляемого движения, за исключением единственного – реверсивного сигнала о результатах его реализации, эфферентной команде программы движения, что свидетельствует об отсутствии обратных сигналов при идеомоторном акте и, в то же время, о наличии результата реализованного движения. В ходе исследования Л. Пиккенхайном [7] были выявлены внутренние обратные связи, осуществляемые различными уровнями структуры моторной системы. Он пришел к выводу о формировании на незначительный промежуток времени на каждом из этих уровней копии эфферентной команды действия, наличествующей для сопоставления с реверсивными сигналами от уровней координации расположенных ниже.

Однако, несмотря на общность взаимосвязей реализуемого и представляемого действия, идеомоторным движениям присуща своя специфичность, проявляемая в зависимости объема задействованных уровней моторной системы, осуществляющей движения от «живости» и «реалистичности» представляемых движений, что и предопределяет эффективность ИТ. Иными словами механизм представления движения продуктивен лишь при сформированных навыках и умениях двигательных действий. Именно поэтому обучение боксеров ИТ (мысленному представлению расслабления, напряжения мышечных групп, управление ритмом дыхания) осуществлялось после освоения ими упражнений в произвольном напряжении и последующем расслаблении мышц [7, 8].

В идеомоторном варианте атлеты обучались посредством мысленных представлений напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, напрягать отдельные мышечные группы при релаксации других, последовательно напрягать и затем расслаблять основные мышечные группы (ног, спины, живота, рук, плеч, шеи, лица), напрягать, а затем расслаблять мышцы всего туловища с максимальной релаксацией.

Управление мимической мускулатурой отработывалось перед зеркалом в сочетании с мысленным воссозданием необходимого состояния и свойственных ему эмоций. Спортсмен, стоя перед зеркалом посредством мысленных представлений, осуществлял произвольное расслабление мимических и скелетных мышц, устранял скованность, воспроизводил ритм дыхания, свойственный состоянию спокойствия, делая шаг вперед – воссоздавал мимику, напряжение скелетной мускулатуры, ритм дыхания и эмоции, характерные возбуждению (спортивной злости), готовности успешно действовать, шаг назад – снова состояние спокойной уверенности. Упражнение выполнялось в течение 1–3 минут. Кроме того, атлетам рекомендовалось закреплять навыки саморегуляции при возникновении эмоциогенных ситуаций в повсед-

невной жизни [4]. Отметим, что реализация сформированных навыков произвольной регуляции мышечного тонуса посредством ИТ делает методику С-КР практичным и эффективным «экспресс-методом», способствующим молниеносно (со «скоростью мысли») оптимизировать (регулировать) свое эмоциональное состояние в самых сложных стрессогенных ситуациях.

1. Гаракян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусьянов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 191 с.

2. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2009. – 480 с.

3. Григорян, Л. И снова – гонг! / Л. Григорян, С. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 192 с.

4. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

5. Павлов, И. П. Мозг и психика: избранные психологические труды / И. П. Павлов; под ред. М. Г. Ярошевского; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ин-т. – М.: Московский психолого-социальный ин-т; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 358 с.

6. Гехт, К. Психогигиена / К. Гехт; пер. с нем. Г. С. Черновой; общ. ред. и вступ. статья Л. А. Богданович. – М.: Прогресс, 1979. – 176 с.

7. Психорегуляция в подготовке спортсмена / В. П. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 177 с.

8. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.