

Не курит 70 % опрошенных, в то время как остальные 30 % так или иначе причастны к вредной привычке; 40 % студентов имеют недосып.

Регулярно и сбалансировано питаются 75 % опрошенных студентов, витамины употребляют 68,3 %.

Физической культурой и спортом занимаются половина опрошенных, остальная часть занимается, но редко (28,3 %), либо не занимаются вообще.

Обобщив полученные данные, можно сделать вывод, что на I курсе университета каждый четвертый студент имеет специальную медицинскую группу, а каждый третий – подготовительную. Большинство студентов не курит, а половина из них даже занимается спортом. Пик заболеваемости в группах приходится на начало осенне-зимнего сезона, но несмотря на это, большинство заболевших приходят на занятия, что может повлечь заражение других.

Таким образом, можно сделать вывод о дальнейшей необходимости занятий физической культурой в университете для повышения устойчивости студентов к простудным заболеваниям.

1. Антонова, Т. В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Антонова. – Чебоксары, 2005. – 22 с.

2. Постол, О. Л. Методика оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

3. Указ Президента Республики Беларусь № 390 от 17.07.2001 г. «Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь».

4. Карась, Т. Ю. Методика оздоровления студентов подготовительной медицинской группы учреждений среднего профессионального образования с использованием средств плавания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 11.00.04 / Т. Ю. Карась. – Хабаровск, 2006. – 24 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Архипенко С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Бокс – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта в мире. Большая популярность бокса объясняется, прежде всего, зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Психологическая и волевая подготовка спортсмена – весомый компонент учебно-тренировочного процесса, обеспечивающий достижение высоких результатов [1, 2, 4, 5]. Многолетняя подготовка боксеров в режиме увеличения и интенсификации тренировочных нагрузок, обострение конкуренции и повышение психологических нагрузок предполагают целенаправленное проведение психологической подготовки на всех периодах и этапах учебно-тренировочного и соревновательного процессов [9, 10, 12, 13].

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов. Боксеры действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Угроза сильного удара делает бокс особенно острым и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена.

Боксер во время поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника. Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки, точном расчете времени и дистанции, умении находить нужный момент для ударов и защит, оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении. Что говорит о развитии не только специальных физических качеств, но и психологической подготовки спортсменов [11, 12, 13].

Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в работах Ф.П. Генова [3], А.Ц. Пуни [9,10], П.А. Рудика [8], Н.А. Худачова [12, 13] и др.

Успешное выступление в напряженном и трудном многодневном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера, наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью, также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность боксера определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентирования на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Уровень развития специфических психических процессов проявляется в действиях боксера на ринге, во многом определяется успешностью развития природных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Недостаточное развитие специфических психических функций боксера или плохая компенсация их другими качествами, например замедленной реакцией, большой быстротой движений или хорошим чувством дистанции, отрицательно сказывается также и на достижении состояния готовности, так как вызывает у спортсмена чувство неуверенности или психической неустойчивости [13].

Психическая устойчивость – это способность спортсмена сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние, работоспособность и психические качества, необходимые в бою, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность [7].

А.Ц. Пуни [10] считал, что в структуру состояния психологической устойчивости входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением.

По мнению же П.А. Рудика [8], состояние «боевой готовности» характеризуется: сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания, обострением процессов восприятия и мышления, стеническими эмоциями.

Болгарский психолог Ф.П. Генев [3], введя термин «мобилизационная готовность», понимал под ним состояние, в котором должен находиться спортсмен непосредственно перед соревнованием. Оно характеризуется максимальной мобилизацией всех сил и возможностей для достижения цели.

Нами были проведены исследования предсоревновательных переживаний спортсменов-боксеров высокой квалификации с целью изучения их эмоциональных реакций. Участниками стали 14 боксеров: четыре мастера спорта международного класса, один Заслуженный мастер спорта и девять мастеров спорта Республики Беларусь.

Сначала респондентам было предложено оценить свое состояние накануне поединков, в которых они одержали победы, по пятибалльной шкале, где 5 – оценка самая высокая, выражающая безусловное согласие, а 1 – оценка, безусловно низкая, выражающая несогласие. Затем боксеры оценивали свое психическое состояние накануне проигранных значимых поединков по той же шкале.

Средние показатели по выборке свидетельствуют, что количественные показатели стенических предсоревновательных эмоциональных состояний в которых боксеры одержали победу значимо выше ($4,1 \pm 0,2$ балла), чем в тех, когда они потерпели поражение ($3,3 \pm 0,1$ балла) ($p < 0,05$).

Были выявлены следующие различия по показателям: уверенность в себе ($4,3 \pm 0,5$ балла перед победным поединком и $3,3 \pm 0,3$ балла перед поражением); бодрость, сильная потребность в действии ($4,3 \pm 0,5$ балла и $3,5 \pm 0,3$ балла соответственно); свежесть, энергичность ($4,4 \pm 0,3$ балла и $3,1 \pm 0,4$ балла соответственно); непринужденность, жизнеспособность ($4,3 \pm 0,5$ балла и $3,5 \pm 0,3$ балла соответственно). Значимые различия в состоянии спокойствия не были выявлены.

По показателю свежесть, энергичность были выявлены значимые различия ($p \leq 0,05$) ($4,4 \pm 0,3$ балла перед победным поединком и $3,1 \pm 0,4$ балла перед поражением).

Необходимо отметить, что состояния спокойствия, бодрости, свежести, энергичности, жизнеспособности тесно связаны с эмоцией радости. Известно, что радость часто сопровождается ощущением энергии и силы. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в своих силах. Можно предположить, что взаимосвязь между радостным переживанием, ощущением энергии и чувством компетентности и вызывает то чувство свободы, которым часто сопровождается эмоция радости. В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл [6].

Количественный анализ астенических предсоревновательных эмоциональных состояний боксеров не выявил значимых различий в переживаниях накануне победных и проигранных боев.

Констатируем, показатели всех эмоциональных реакций спортсменов находятся в диапазоне средних величин, что означает, что боксеры не отметили у себя ярко выраженных отрицательных эмоций. Возможно, это связано с тем, что отрицательные переживания нашими респондентами не осознавались.

Перед поединками, в которых боксеры потерпели поражение, четыре спортсмена отметили в своих переживаниях страх, нервозность и раздражительность. Также не были присущи одиннадцати опрошиваемым такие состояния, как скованность, неопределенность, лень, тревожность. Десять респондентов не согласились

с тем, что находились в подавленном, беспомощном состоянии. Однако в отношении наличия таких состояний, как беспокойство, волнение, озабоченность, возбуждение, боксеры высказали неопределенное отношение.

Среди астенических эмоций необходимо выделить эмоцию страха. Страх – самая сильная эмоция: внимание резко сужается (эффект «туннельного восприятия», ограничивает мышление и свободу выбора индивида). Одна из самых распространенных причин страха – неуверенность. Слабый страх переживается как тревожное предчувствие, беспокойство. По мере нарастания страха человек испытывает все большую неуверенность в собственном благополучии. И в то же время страх может стать полезным для выживания, выступая регулятором агрессивности.

Анализ показателей внешних проявлений напряжения показал, что показатели находятся в диапазоне средних величин. Это значит, что боксеры отметили отсутствие напряжения перед победными и проигранными поединками.

Значимые различия отсутствуют, однако перед победными поединками спортсмены отметили у себя повышение ЧСС ($3,4 \pm 0,5$ балла), изменение АД ($2,0 \pm 0,5$ балла), мимические изменения ($1,9 \pm 0,5$ балла). Перед проигранными поединками – изменение ЧСС ($2,9 \pm 0,3$ балла), изменение АД ($2,1 \pm 0,4$ балла).

Отсутствие внешних проявлений напряжения перед поединками, в которых боксеры одержали победу, так и перед поединками, в которых они потерпели поражение, можно объяснить тем, что в исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации, которые продолжительное время участвуют в соревновательной деятельности, и, по всей видимости, у них выработалась эмоциональная устойчивость к этому эмоциогенному фактору.

На вопрос «вы сами психологически настраивались к поединкам или вас кто-то «подводил» к ним?» одиннадцать спортсменов ответили, что самостоятельно (мысленно, вербально) настраивались на предстоящий поединок. Трех из них тренер с помощью вербальных установок помогал подойти к предстоящему бою в оптимальном психическом состоянии. Один опрошиваемый ответил, что в команде присутствовал психолог, который помогал спортсменам настраиваться на поединок. Специальные методики не применялись. Основными причинами проигрыша боксеры считают «недостаточность опыта», «не смог настроиться на поединок», «не поверил в свои силы», «был неправильно подведен тренером к поединку».

Закключение. Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях. Однако проведенное исследование показало, что, несмотря на высокую квалификацию опрошенных боксеров, должного внимания их психологической подготовке не уделялось. Психологическая готовность формировалась стихийно. Это приводит к ее недооценке и игнорированию, следствием чего становится замедление роста спортивных результатов. Очевидна актуальность и необходимость разработки технологии целенаправленного применения психологических методов и средств физической культуры для оптимизации эмоциональных состояний в условиях соревнований.

1. Бабаян, К. Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры / К. Л. Бабаян, 1977. – № 10. – С. 12–15.

2. Гаськов, А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2002. – С. 58–68.

3. Генев, Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генев. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 148–150.

4. Джамгаров, Т. Т. Воспитание волевых качеств (решительности и смелости) у советских воинов средствами физической подготовки: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Т. Т. Джамгаров. – Ленинград, 1954. – 21 с.

5. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 149 с.

6. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.

7. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

8. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 66–85.

9. Пуни, А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А. Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 144 – 162.

10. Пуни, А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию // Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгарова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 97–105.

11. Родионов, А. В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса // Психология и современный спорт: междунар. сб. научных работ по психологии спорта / А. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 103–112.

12. Худадов, Н. А. О ранней психологической подготовке боксеров к соревнованиям / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 35–48.

13. Худадов, Н. А. Психологическая подготовка боксеров / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 158 с.