

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

Дмитриев А.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный спорт высших достижений предъявляет весьма высокие требования ко всем разделам подготовки спортсмена (функциональной, технико-тактической, психологической). Их содержание составляет систему разнообразных воздействий на организм занимающихся, обеспечивая возможность достижения высоких спортивных результатов. Ведущее место в этой системе, в иерархии разделов подготовки, как справедливо ответил В.М. Дьячков [1], занимает психологическая подготовка как основа управления и саморегуляции произвольными действиями. Возникнув как средство индивидуализации подготовки спортсменов, она стала необходимым условием для достижения успеха в спорте.

Понятие психологической подготовки сформировалось в конце 50-х годов XX века (П.А. Рудик, А.Ц. Пуни) в рамках административно-командной системы СССР, что в значительной мере определило направленность и содержание данного процесса. По указанию сверху необходимо было срочно оказывать помощь нашим олимпийцам в мобилизации имеющихся ресурсов для закрепления лидирующих позиций на международной арене представителей стран победившего социализма. К работе в данном направлении были привлечены известные психиатры, психогигиенисты, психологи, которые в виду ограниченности времени для решения этой задачи сосредоточили внимание на коррекции психических состояний спортсменов. Использовались различного рода психотехники, комплексы психофизических воздействий. В данном случае корригировали следствие, не рассматривая причину.

Это направление и в настоящее время занимает одно из ведущих мест в психолого-педагогическом обеспечении (сопровождении) подготовки спортсменов, наряду с психодиагностикой и управлением психическими состояниями [2]. Сложившееся положение в практике психологической подготовки боксеров обусловлено, на наш взгляд, отсутствием системного подхода в решении специфических для этого процесса задач в ходе многолетней тренировки. В практике бокса сформировалось представление о том, что психологическая подготовка проводится лишь со спортсменами высокого класса, когда необходимо реализовать все возможности и резервы, что в корне неверно. Сформировать необходимые качества и свойства психики, механизмы их регуляции за относительно короткий срок удается далеко не всем (2–3 спортсмена из 10). К достижению высоких спортивных результатов спортсмен приходит через 4–6 лет подготовки. Сегодня, как правило, в результате естественного отбора, процесса в котором контроль и управление всесторонним развитием спортсмена со стороны тренера носит весьма условный характер. Внимание тренера чаще всего акцентируется на уровне развития физических качеств, двигательных навыков и в значительно меньшей мере на воспитании спортсмена (нравственном, умственном, трудовом), что является базовой основой психологической подготовки в спорте.

В процессе многолетних тренировочных занятий формируются устойчивые соответственно возрасту спортсменов, мотивы к тренировочной и соревновательной деятельности, совершенствуются регуляторные механизмы психики в условиях различных режимов работы. Сложность, управления воспитанием спортсмена, как известно, основана на субъективных оценках воспитанности.

Цель исследования – изучение содержания и направлений в формировании психологической подготовки боксеров.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

В настоящее время тренерами и психологами проводится широкий круг исследований, направленных на обеспечение эффективности тренировочного процесса, соревновательной деятельности спортсменов с учетом их возраста, квалификации. Значительное место в этих исследованиях занимает проблема, связанная с психологической подготовкой спортсменов, ее содержанием на различных этапах многолетней тренировки. Среди многообразия подходов к решению данной проблемы можно выделить три основных направления:

- определение спортивно важных психических свойств, характерных для боксеров;
- отбор спортсменов, наиболее пригодных для данного вида спорта;
- управление процессом психологической подготовки на различных этапах.

Анализ мнений специалистов весьма противоречив, так как пока не существует научно обоснованных критериев оценки спортивно важных психических свойств боксера, их состава, выраженности.

Так, некоторые специалисты в области бокса выделяют 41 психическое свойство, важное для боксера, из которых 24 мало упражняемы. И 17 из них ничем не компенсируется [3]. Интригующая гипотеза пока не имеет экспериментального подтверждения. Вместе с этим в ряде работ ведущих психологов утверждается, что требуемые качества личности могут быть сформированы у каждого здорового человека в процессе организации жизнедеятельности при любых природных особенностях нервной системы. «Все нормальные люди способны критически к неограниченному духовному развитию» [4]. Из этого следует, что успешность формирования спортивно важных психических свойств боксера определяется уровнем качества его воспитания. Технология этого процесса представлена в работе Н.Б. Стамбуловой [5].

Целенаправленно формируя цели и требования к параметрам деятельности спортсмена, ставя перед ним конкретные и посильные для выполнения задачи, задавая определенные тренировочные режимы и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренер-педагог может создавать благоприятные условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных психических свойств личности спортсмена. Учитывая отсутствие в настоящее время состава спортивно важных психических свойств боксера, мы полагаем, что целесообразно при их формировании исходить из разработанных нами основных положений психологической подготовки.

Основные положения психологической подготовки:

1. Единство мотивов целей, задач и условий деятельности в подготовке спортсменов. Формирование психологической подготовки начинается с первых занятий спортом. В ее основе всестороннее, гармоничное развитие человека, единство нравственного, умственного и трудового воспитания. Учет мотивов деятельности спортсмена, их структуры, условия для роста спортивных достижений максимально высоких спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства.

2. Установка на достижение высокого спортивного результата.

Формируя величину потребности и оценку вероятности успеха, можно оптимизировать психическое состояние оптимальной величины потребности в достижении запланированного результата, необходимой мотивации. Регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, можно оптимизировать психическое состояние спортсмена на каждом этапе предсоревновательной подготовки и в ходе соревнований.

3. Единство и взаимосвязь разделов подготовки относительно каждого спортсмена, их оптимальное соотношение.

Формирование гармонического соотношения разделов подготовки спортсменов (технической, тактической и функциональной) в соответствии с их индивидуальными особенностями и запланированным результатом достижения создают предпосылки для высокого уровня готовности к соревнованиям.

4. Единство успеха и неуспеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

Успех и неуспех в условиях тренировочной и соревновательной деятельности оказывают неоднозначное, но существенное влияние на состояние спортсмена, снижая или повышая его. Переживание, осмысливание результатов деятельности способствует формированию адекватной самооценки – одному из условий достижения высоких результатов. Известно, что постоянный успех, так же, как и постоянный неуспех в условиях тренировки и соревнований, не способствует улучшению подготовки спортсмена, и поэтому не является желательным (В. Гошек, О.В. Дашкевич, А.В. Родионов и др.). Оптимальная регуляция состояний успеха и неуспеха, постоянно возникающих в процессе тренировочной и соревновательной деятельности является одним из ведущих факторов управления психологической подготовкой.

5. Индивидуализация методов и средств психологической подготовки.

Известно, что ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей человека. Поэтому целесообразно комплексно воздействовать на спортсмена с целью максимального использования его потенциальных возможностей, применяя доступные методы, самоконтроль и персонально дозируемые приемы воздействия с учетом особенностей личности, психического состояния, конкретной ситуации, поставленных целей и решаемых задач.

Психологическая подготовка в боксе – ведущий раздел в интегральной подготовке спортсмена, обеспечивающий возможность достижения высоких спортивных результатов. Базовой основой психологической подготовки является воспитание спортсмена уже в группе начального обучения с учетом каждого возрастного периода, сенситивных возможностей к развитию психики, закономерностей спортивной тренировки. Формирование спортивно важных психических свойств боксера целесообразно проводить с учетом основных положений психологической подготовки.

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов/ под общ. ред. В. М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Худадов, Н. А. Вопросы психологического отбора боксеров / Н. А. Худадов, О. П. Фролов. – М.: ВНИИФК, 1970. – 41 с.
4. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: ЧеРо, 2002. – 776 с.
5. Стамбулова, Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ

Дьяченко О.А.,
Военная академия Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Опыт военных конфликтов последних десятилетий показывает, что в войнах будущего воздушно-космическое пространство будет основной сферой вооруженной борьбы. Средствам воздушно-космического нападения отводится решающая роль в достижении целей войн и военных конфликтов.

Военно-воздушные силы и войска противовоздушной обороны (ВВС и войска ПВО) как вид Вооруженных Сил предназначены для защиты (прикрытия) центров, районов, объектов (административных, промышленных, экономических), группировок-войск от ударов противника с воздуха, для поражения объектов военно-экономического потенциала и войск противника, огневой поддержки и обеспечения боевых действий сухопутных войск. В мирное время ВВС и войска ПВО частью сил и средств несут боевое дежурство с целью охраны государственной границы в воздушном пространстве и контроля за соблюдением порядка использования воздушного пространства Республики Беларусь.

Для более эффективного решения задач войсками ПВО при ведении боевых действий особое внимание уделяется живучести личного состава. Живучесть личного состава обеспечивается полевой и воздушной выучкой личного состава, использованием им коллективных и индивидуальных средств защиты, защитных средств местности и инженерным оборудованием мест работы личного состава [2].

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих. Она организуется и проводится с учетом особенностей предназначения воинской части и имеет специальную направленность (на основе общей физической подготовленности) на выработку наиболее важных для каждой военной специальности физических качеств, а также связанных с их проявлением двигательных способностей и специальных качеств.

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях. Специальными задачами физической подготовки для подразделений войск противовоздушной обороны являются: развитие общей выносливости в большой и умеренной зонах мощности, формирование способности к дифференцирова-