

ЗНАЧЕНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Муфтахина Р.М.

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет» (Россия, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Октябрьской революции 3а), rmuftakhina@mail.ru

Современный бокс характеризуется сложным взаимодействием физических и психических факторов, непредсказуемостью результата и высоким эмоциональным напряжением деятельности, организуемых центральной нервной системой и направленных на достижение высокого спортивного результата. Во время проведения соревнований на спортсменов оказывают негативное воздействие внешние помехи, которые отрицательно сказываются на их результативности. Незнание данных помех может привести к низким результатам. В данной статье представлены результаты анкетного исследования боксеров высокой квалификации, в котором определены основные внешние помехи, отрицательно влияющие на спортивную результативность боксеров высокой квалификации. По результатам исследования предложены рекомендации по устранению внешних помех. Показана необходимость разработки и использования авторской программы по повышению уровня помехоустойчивости.

Ключевые слова: боксеры высокой квалификации, помехоустойчивость, тренировочно-соревновательная деятельность.

VALUE OF THE NOISE STABILITY IN SPORTS ACTIVITY OF BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

Muftakhina R.M.

"The Bashkir state pedagogical university" (Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, st. October revolution 3a), rmuftakhina@mail.ru

Modern boxing is characterized by difficult interaction of the physical and mental factors, unpredictability of result and a high emotional pressure of activity organized by the central nervous system and directed on achievement of high sports result. During competitions on the athlete internal and external hindrances which have an adverse effect on their productivity make negative impact. Ignorance of these hindrances can bring in low results. Results of biographical research of boxers of high qualification in which the main external hindrances which are negatively influencing sports productivity of boxers of high qualification are defined are presented in this article. By results of research recommendations about elimination of external hindrances are offered. Need of development and use of the author's program for increase of level of a noise stability is shown.

Keywords: boxers of high qualification, noise stability, training and competitive activity.

Актуальность. Тренировочно-соревновательная деятельность боксеров сопровождается воздействием на спортсменов различных помех как внутреннего, так и внешнего проявления. Влияние помех на спортсменов происходит через воздействие на психическую сферу. Такие нагрузки могут создать чрезмерную психическую напряженность, преждевременное психическое утомление, способствовать снижению работоспособности и, в конечном счете, отрицательно сказаться на спортивной результативности. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (помехоустойчивость) [8].

Спорт высших спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования к функциональной и психологической подготовке, а также факторов,

оказывающих негативное воздействие на спортсменов [9]. Зная характер внешних и внутренних помех конкретного спортсмена можно снизить влияние, развивая психофизиологические качества, обеспечивающие противодействие влиянию помех. Данный подход, на наш взгляд, позволит оптимизировать тренировочный процесс, повысить уровень помехоустойчивости, тем самым, повлиять на улучшение соревновательной результативности боксеров. Однако таких данных в специальной литературе не приводится.

Современный бокс стал более сложным, конкурентным, жестким и универсальным, в связи с чем повышается уровень требований к функциональной и психологической подготовленности боксеров. Однако в спортивной деятельности боксеров существует целый ряд факторов, не зависящих от атлета: изменение освещенности, температуры; характер судейства; готовность на бой боксеров, тренеров, врачей, зрителей; возможности и подготовленность противника и т.д. В таких экстремальных, стрессовых условиях большинство спортсменов не имеют возможности справиться с факторами, которые оказывают негативное воздействие, и результативность спортивной деятельности оказывается под сомнением [5; 7].

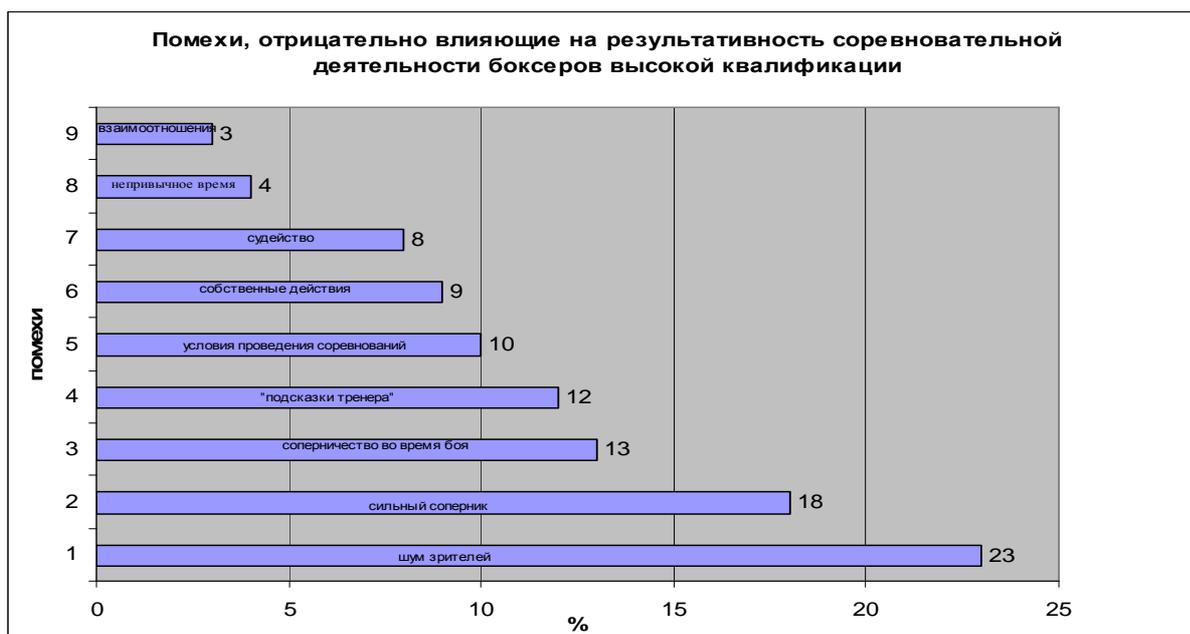
Термин «помехоустойчивость» происходит из инженерной психологии, космической медицины, эргономики, радиоэлектроники. В радиоэлектронике помехоустойчивость рассматривается с точки зрения выделения нужного сигнала при действии помех (шумов) на радиоприемное устройство. В инженерной психологии помехоустойчивость понимается как способность оператора к дифференцировке сходных раздражителей и вычленению полезного сигнала и устойчивому функционированию системы «человек — машина». Помехоустойчивость оператора рассматривается, как способность выполнять заданную деятельность в сложных условиях, при воздействии различных помех. Исходя из этого понятия, решение проблемы помехоустойчивости осуществляется в рамках психологии при изучении устойчивости психических процессов (памяти, мышления, реакции, восприятия и т.д.) [3]. Работами А.В. Ивойлова (1981), В.А. Плахтиенко (1983), Е.В. Елисеева (2001), В.Н. Смоленцевой (2003), Ю.В. Яковых (2006) показано, что помехоустойчивость занимает особое место и в спортивной практике. Авторы отмечают, что наиболее сильно действующей помехой, приводящей к рассогласованию функций и дискоординации движений, является утомление. В этой связи можно говорить, что одним из направлений в развитии помехоустойчивости спортсменов является развитие выносливости и адаптации спортсменов к нагрузкам, характерным для соревнований.

Целью исследования являлось определение помех, отрицательно влияющих на результативность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации.

Организация и методы исследования. В условиях учебно-тренировочного и соревновательного процессов нами было опрошено 120 боксеров различного возраста высокой спортивной квалификации (КМС, МС), при помощи разработанной нами анкеты. Спортсменам предлагалось выбрать в анкете те факторы, которые оказывали сильное негативное воздействие на них во время соревнований. При обработке анкетных результатов мы определили основные помехи, которые негативно оказывают воздействие на психологическую подготовку боксеров высокой спортивной квалификации в спортивной деятельности.

Результаты и их обсуждения. Основной помехой, по мнению боксеров, является «шум зрителей», на это указало 23% спортсменов. Зрителями могут быть родственники, друзья, оказывающие как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена. Данная помеха отвлекает от ведения поединка, притупляет внимание, оказывает психологическое давление. Основной задачей устранения этого фактора – «не слышать, не видеть зрителей». 18 % спортсменов отметили, что сильный соперник является помехой для достижения высокого спортивного результата. Воздействие данной помехи на спортсмена связано с недостаточной психологической подготовленностью, а также настроем «волей к победе». Во избежание данной помехи, мы считаем, что необходимо совершенствовать психологическую подготовку всех спортсменов и развивать помехоустойчивость. Также соперничество во время боя является основной помехой, на что указало 13% спортсменов. Тренер может оказывать двойное влияние на спортсменов в условиях соревнований: положительное и отрицательное. Отрицательное влияние проявляется в безразличии, замечаниях, оскорблениях, наказаниях спортсменов. Данная помеха в ее отрицательном влиянии выступает как ситуативная, неконтролируемая со стороны спортсменов и неуправляемая, вызывающая негативные реакции у них по отношению к тренеру и дальнейшему бою, на это указало 12% опрошенных. Действенным средством здесь будет беседа с тренером и со спортсменами о характере его влияния на спортсменов во время соревнования. Также немаловажным фактором для спортсменов является условия проведения соревнований, это отметило 10 % всех спортсменов. Данная помеха выступает как внешняя, неподдающаяся ее устранению со стороны спортсмена. В этой связи у спортсменов следует выработать нейтральное отношение к ней, не давая проникать ей в сознание. Действенными средствами и методами здесь будут следующие: беседа, убеждение, внушение, психотехнические игры и психорегулирующая тренировка. С их помощью у спортсменов развиваются концентрация, переключение, устойчивость внимания, позволяющие спортсмену отвлечься от неудовлетворительных условий проведения соревнований. Ведь данные условия одинаковы для всех команд, выступающих в этих

условиях. Необходимо сменить к ним отношение, тем самым, повышая эмоциональную устойчивость спортсменов. Собственные действия, по мнению спортсменов, являются помехой в выступлении на соревнованиях. На это указало 9%. У боксеров высокой квалификации технико-тактическая подготовка занимает основное место при подготовке в основных соревнованиях. У каждого боксера существует свой стиль ведения боя, и он совершенствует свою излюбленную комбинацию. При ведении поединка противник может оказаться неудобным соперником и спортсмен, как правило, начинает применять другие комбинации, не всегда точные. Данную помеху можно избежать при проведении дополнительных мероприятий: просмотра видеозаписей всех участников соревнований, а также совершенствование излюбленной комбинации. По мнению спортсменов, необъективность судейства во время соревнований является немаловажным фактором, на что указало 8% всех боксеров. Влияние данного фактора, по нашему мнению, необходимо устранить при помощи изменения своего отношения к происходящей ситуации. Что касается остальных помех, негативно влияющих на спортсменов это время и место проведения соревнований – 4%, взаимоотношения в команде – 3%. (рисунок).



Факторы (помехи), отрицательно влияющие на результативность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации

Примечание: 1 – «шум зрителей»; 2 – сильный соперник; 3 - соперничество во время боя; 4 - «подсказки» тренера; 5 - условия проведения соревнований; 6 - собственные действия; 7 – судейство; 8 - непривычное время проведения соревнований; 9 - взаимоотношения в команде

Выводы. Предварительные исследования, проведенные нами, указывают на необходимость разработки авторской программы по повышению уровня помехоустойчивости боксеров высокой спортивной квалификации, а также проведения ряда

мероприятий направленных на развитие и совершенствование психологической подготовки боксеров высокой квалификации для достижения высокого спортивного результата.

Список литературы

1. Елисеев Е.В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена: автореф. д-ра биол. наук. – Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 43 с.
2. Ивойлов А.В. Проблемы помехоустойчивости движений человека // Помехоустойчивость спортсмена. – Волгоград, 1981. - №2. – С. 3-10.
3. Минуллин А.З. Психофизиологические особенности адаптации юных боксеров к соревновательному стрессу: автореф. канд. биол. наук. – Челябинск: ЧГПУ, 2013. – 23 с.
4. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 86-89.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М. : Физическая культура и спорт, 1969. – С. 94-99.
6. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности спортивной деятельности в спорте : автореф. д-ра пед. наук. – М.: МГУ, 1990. – 44 с.
7. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. – Омск : СибГУФК, 2003. – 196 с.
8. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: автореф. д-ра биол. наук. – Челябинск.: ЧГПУ, 2013. – 50 с.
9. Яковых Ю.В. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности / Ю.В. Яковых, Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2006. – С. 338-368.

Рецензенты:

Шаяхметова Э.Ш., д.б.н., доцент ФГБОУ ВПО БГПУ им.М. Акмуллы, г. Уфа;

Коган О.С., д.м.н., профессор ФГБОУ ВПО УГУЭС, г. Уфа.