

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

Аннотация. В боксе психофизиологическая подготовленность имеет важную роль, т.к. адекватное восприятие своего противника в условиях соперничества, приводит к реальному достижению успеха.

Ключевые слова: психофизиологическая характеристика боксера, бокс, психическое состояние.

Результаты анализа научных исследований по технико-тактической подготовке, травмоопасности тренировочных нагрузок в боксе, влияние монотонности и эмоциональных состояний на уровень подготовленности показали, что в условиях многолетнего тренировочного процесса возникает необходимость выявлять и развивать основные показатели психофизиологической подготовки спортсменов.

Следует учитывать основную особенность спортивной деятельности связанную с тем, что спортсмен всегда встречается с соперником, т.е. соперничество и риск поражения являются важнейшей составляющей соревновательной деятельности в том или ином виде спорта. При этом поведение спортсмена, основанное на адекватном восприятии своего противника в условиях соперничества, направлено на реальное преодоление сопротивления противника и достижения успеха. Важнейшим фактором является формирование «психологии победителя», то есть достижение высокого уровня мотивационно-потребительской среды, и реализации своих психофизиологических возможностей с учетом уровня соревнований, силы соперника, физической подготовки и так далее [2].

Важным элементом психофизиологической подготовленности является формирование эмоциональных состояний, выражающих смысл соревновательной деятельности и ее результат. Это связано с тем, что эмоции оказывают существенное влияние на деятельность человека, его продуктивность. Особенно важно понимать тот факт, что эмоции влияют на деятельность в зависимости от характера потребностей [3].

Положительные эмоции являются не специализированными, так как формируются в боксе не только от победы, но и от других факторов – взаимоотношения тренера и спортсмена, социальной среды, окружающих людей, уровня физической подготовки, материального вознаграждения и т.д. В отличие от положительных отрицательные эмоции формируются в зависимости от мотивационного источника, качества потребности и других конкретных раздражителей.

Одной из важных задач, которую необходимо решить тренеру, особенно при работе с молодыми боксерами – это избежать монотонности тренировки. Здесь главные факторы – это удовлетворение в результате преодоления трудностей, таких как преодоление страха перед болевыми ощущениями, страха перед более именитыми соперниками, развитие реакции, увлечённость продвижением к поставленной цели, развитие выносливости и волевых качеств [1].

Чтобы избежать технических ошибок в технике и манере ведения боя, боксеру необходим постоянный контроль за движениями, а это требует: высокой концентрации внимания; напряжения памяти, причем в условиях больших физических нагрузок; преодоление комплексного утомления: физического, умственного, сенсорного и эмоционального.

Каждому боксеру присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа. При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для бокса характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции.

Динамическая, ритмическая и информационная структура движений у боксеров определяется особенностями их нервной системы и психики. Каждый мастер спорта, а тем более мастер международного класса должен найти индивидуальный стиль и технику боя, который бы обеспечил ему оптимальное использование психологических особенностей.

Индивидуальный стиль и техника боя предопределяется свойствами личности боксера, которые связаны с типом высшей нервной деятельности. Он зависит от психофизиологических качеств спортсмена и его психики. Боксер, имеющий свой стиль ведения боя, эффективно преодолевает самые трудные и ключевые моменты любого, даже самого тяжелого боя.

Выделяют следующие стили ведения боя в боксе:

– Свормер или инфайтер: Стараются держаться как можно ближе к сопернику, и именно на ближней дистанции наносят сопернику удары. Инфайтера отличают четко поставленный удар, выносливость, агрессия, и значительная сила удара [4].

– Браулер или Слаггер: часто не использует хитрости и не может похвастать хорошей работой ног. Однако, слаггеры имеют достаточную силу, выдерживают многие атаки соперника, и всегда готовы нанести удар.

– Панчер: Такой боец уступает обычному в подвижности на ринге, однако, у него хорошо отработана техника удара и его сила. Однако, все свои недостатки он старается компенсировать активными ударами.

– Форсинг: Это стиль бокса, цель которого – постоянное и активное нападение в достаточно быстром темпе.

– Решер: Это такой стиль бокса, в котором боксер отчаянно нападает, практически не задумываясь о технике и тактике. Единственное, чем можно сломить решера – использовать такую тактику, при которой он устанет от собственных атак.

– Аутфайтер: Боксер-аутфайтер часто ведет бой с дальней дистанции. Бойцы, использующие такой стиль, отличаются высоким ростом. Также, они очень подвижны.

Так же в спортивных единоборствах (бокс, каратэ, борьба) особое место занимают специфические, психологические трудности, связанные с высокой травматичностью, болевыми ощущениями, нокаутами.

Говоря о травмоопасности тренировок, нужно иметь в виду вероятность незначительных травм: небольших гематом, растяжение сухожилий, незначительных ушибов и ссадин, но иногда бывают и более серьезные травмы, такие, как: рассечение кожного покрова в результате удара, сотрясение головного мозга разной степени в результате нокдаунов и нокаутов. Обеспечение безопасности – важнейшее требование к проведению тренировок. Боксер на ринге не должен думать о возможных травмах, он должен быть уверен в своих силах, иначе возникает дополнительная психическая напряженность.

Поэтому решение проблемы регуляции психического состояния, формирование максимальной психофизиологической готовности является актуальной проблемой в подготовке боксеров к выступлению в ответственных соревнованиях.

Библиографический список

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: Просвещение 2011. 597 с.

2. Бароненко В.А. Значение в учебном процессе соотношения особенностей психологического типа, самооценки и умственной работоспособности школьников / В.А. Бароненко, И.С. Вьюженко // Инновац. процесс в образ, и творч. индив. педагог: тез. науч.-практ. конф. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 1998. С. 15-23.

3. Бароненко В.А. Становление морфофункционального статуса и стратегия адаптации лицеистов подростково-юношеского возраста в процессе длительной спортивной и физико-математической специализации / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, Е.Н. Плаксина, Ю.В. Кузнецова; под ред. В.А. Таймазова // Человек, спорт, здоровье: матер. 3 Международного конгресса. СПб: Олимп, 2007. С 20.

Домахина А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Аннотация. За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, в период обучения у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Ключевые слова: осанка, фитнес, школьники, здоровье.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья детей зависит их жизнерадостность, духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Роль педагога, особенно начальных классов, в процессе формирования правильной осанки ученика неопределима. Учитель наблюдает ребенка во время его естественного поведения на переменах, во время выполнения обычных движений (встал, сел, повернулся и т.д.), во время выполнения или разучивания новых движений. Учитель во многом способствует формированию представления о нормальной осанке, красоте, здоровье.

Практически здоровые дети на сегодняшний день составляют 1-4% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным разных исследований 60-80%, это говорит о том, что четыре школьника из пяти имеют видимые деформации опорно-