

**ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический  
университет им. И.Н.Ульянова»**

**Кудряшов Владимир Степанович**

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО  
СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ В  
ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**выпускная квалификационная работа  
специальность - 050720.65 Физическая культура  
Квалификация – педагог по физической культуре**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент  
Костюнина Любовь Ивановна**



**Цель исследования:**

**оптимизация психофизического состояния боксеров  
в процессе соревновательной деятельности**

**Объект исследования:**

**психофизическое состояние боксеров в процессе  
соревновательной деятельности**

**Предмет исследования:**

**методика оптимизации психофизического состояния  
боксеров 15-16 лет**

# **Задачи исследования:**

**1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме коррекции психофизического состояния боксеров.**

**2. Разработать методику, направленную на формирование навыков управления психофизическим состоянием боксеров 15-16 лет.**

**3. Представить экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики оптимизации психофизического состояния боксеров 15-16 лет.**

# Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

# Организация исследования

**Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа с января 2012 по март 2013 гг.**

**В педагогическом эксперименте приняли участие 32 боксёра 15-16 лет, спортивной квалификации 1-2 разряд, которые были распределены в контрольную группу (КГ - 16 чел.), в экспериментальную группу (ЭГ - 16 чел.).**

**База исследования: СК «Факел»,**

**г. Ульяновск.**

**«Психофункциональное состояние - это особое психофизиологическое явление со своими закономерностями, определяющимися фоновой активностью нервных центров при реализации различных видов деятельности, которое проявляется на биохимическом, физиологическом, поведенческом, психологическом уровнях».**

**(Ю.И. Александров, 2010).**

## **Оптимальное психофизическое состояние обеспечивает возможность спортсмену:**

- **сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние;**
- **поддерживать высокий уровень физической работоспособности;**
- **проявлять интеллектуальные, волевые качества, необходимые в бою, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность.**



# **Экспериментальная методика формирования психофизической готовности боксера к соревновательной деятельности направлена на решение следующих задач:**

- формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях;**
- совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;**
- создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;**
- содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.**





## Формулы для формирования мобилизационной ГОТОВНОСТИ:

*«Я справлюсь, преодолю любые трудности».*

*«Я регулярно тренируюсь с большим желанием».*

*«Мой удар стремителен и силен».*

*«У меня молниеносная реакция».*

*«Я умею выкладываться, полная самоотдача».*

*«Я сохраняю ритм, спокойствие, хладнокровие».*

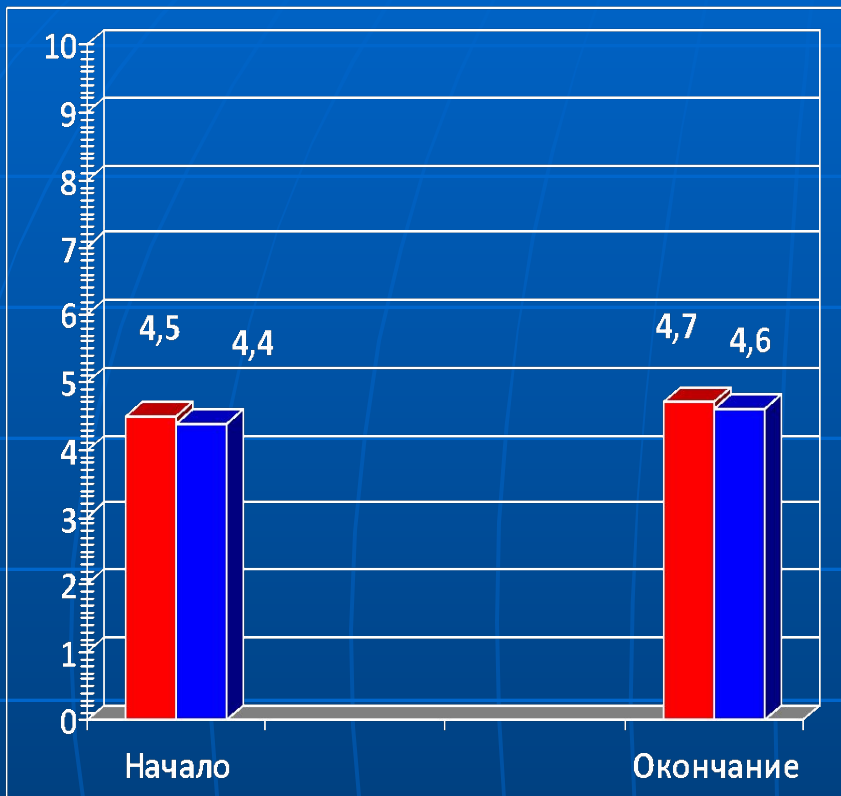
*«Лёгкое волнение придаёт мне силы».*

*«Я способен достичь многого».*

*«Я уверен в успехе своём».*

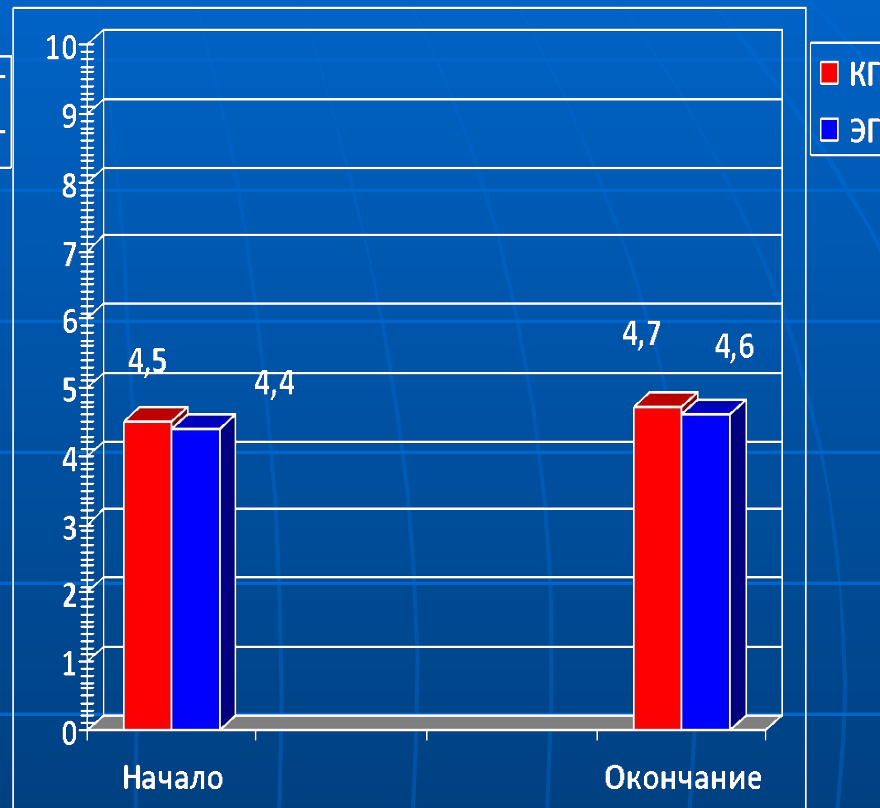
*«Мне успех сопутствует всегда, всегда в любом деле».*

*«Мое мастерство возрастает пропорционально затраченному на тренировки времени».*



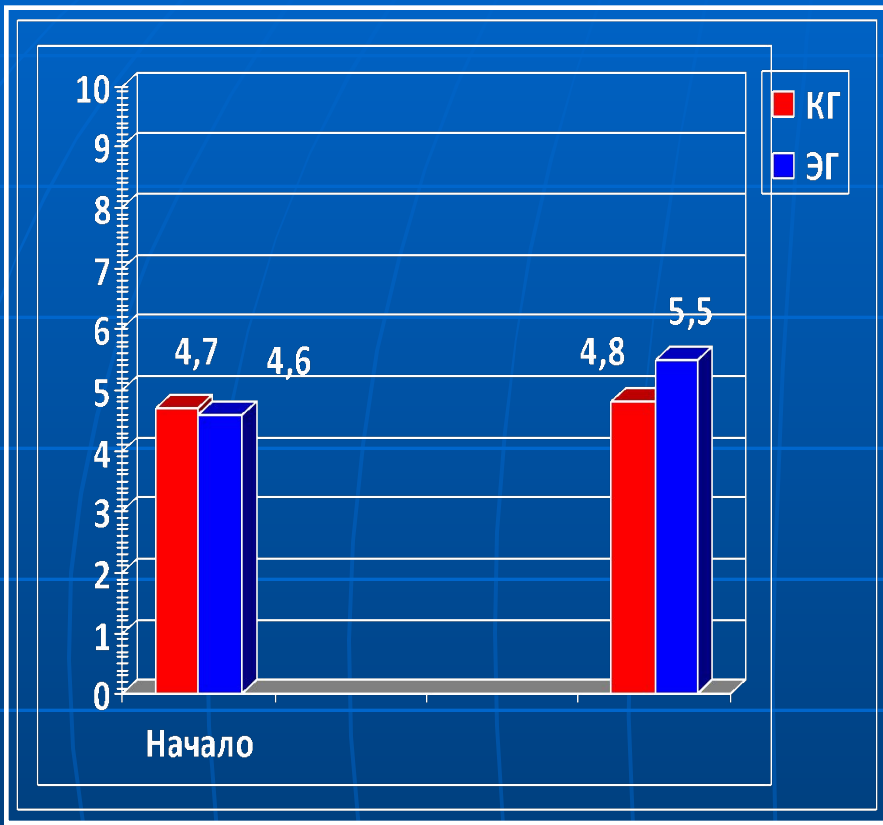
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 1**  
Динамика показателей САН в  
внутриренировочных ситуациях



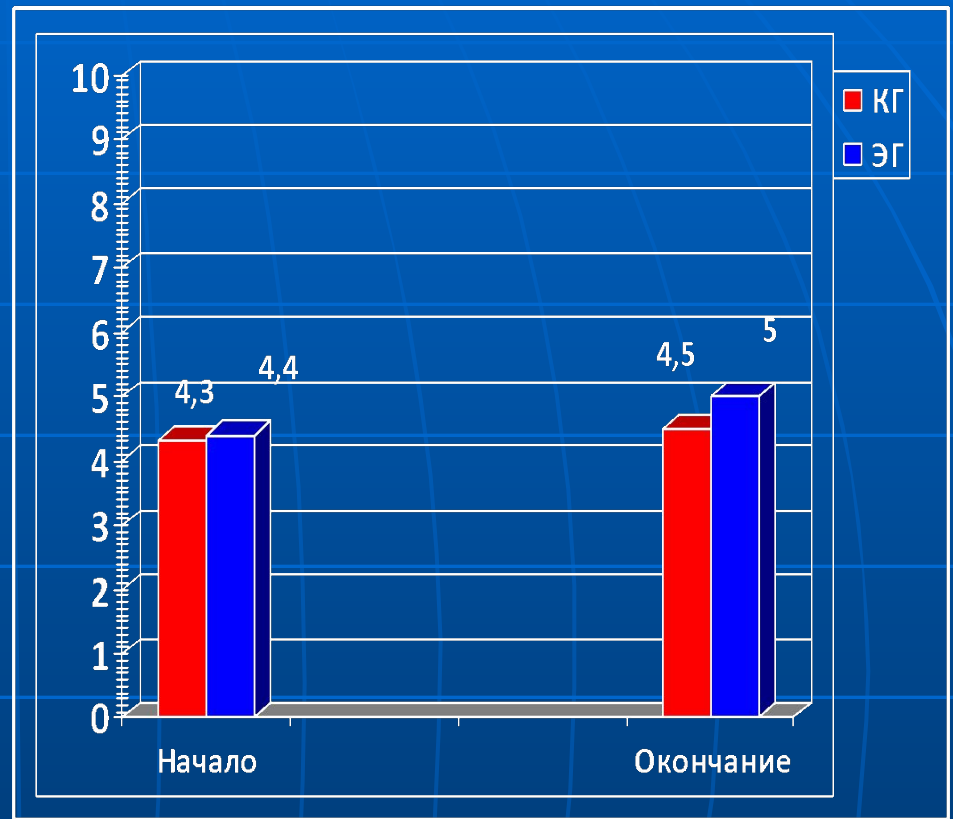
Этапы педагогического  
эксперимента

**Рис. 2**  
Динамика показателей САН в  
внутриренировочных ситуациях, связанных с  
требованием боксера на UTC , но без трен.  
нагрузок



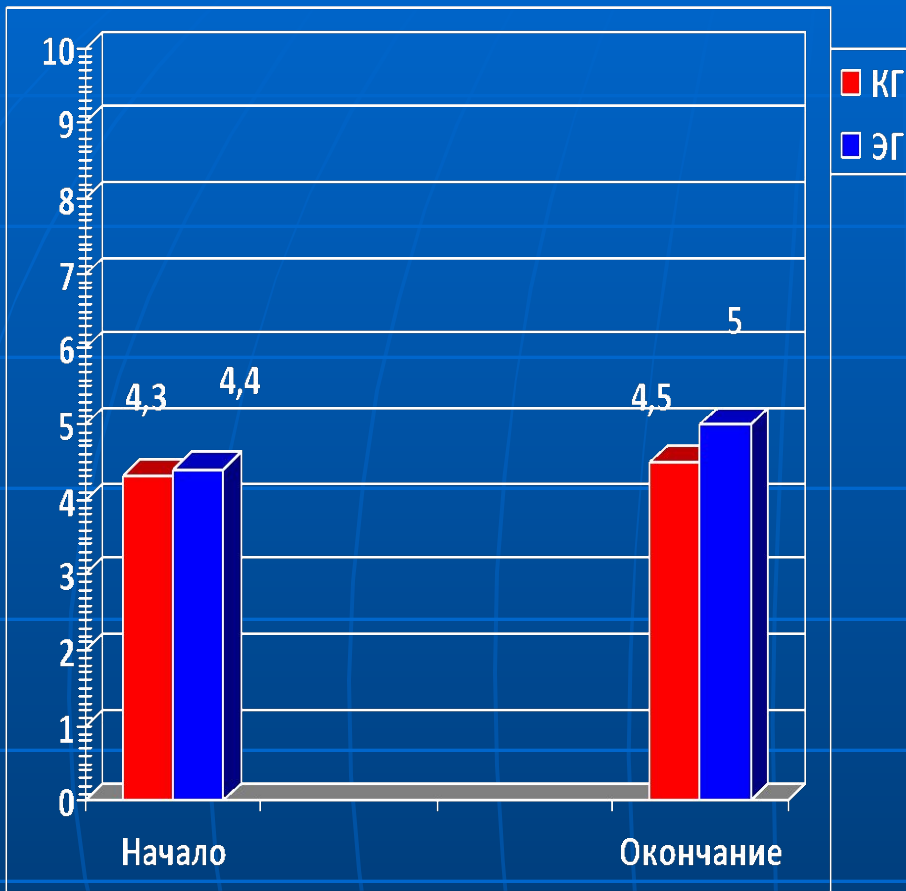
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 3**  
Динамика показателей САН в тренировочных ситуациях связанных с нагрузками ОФП



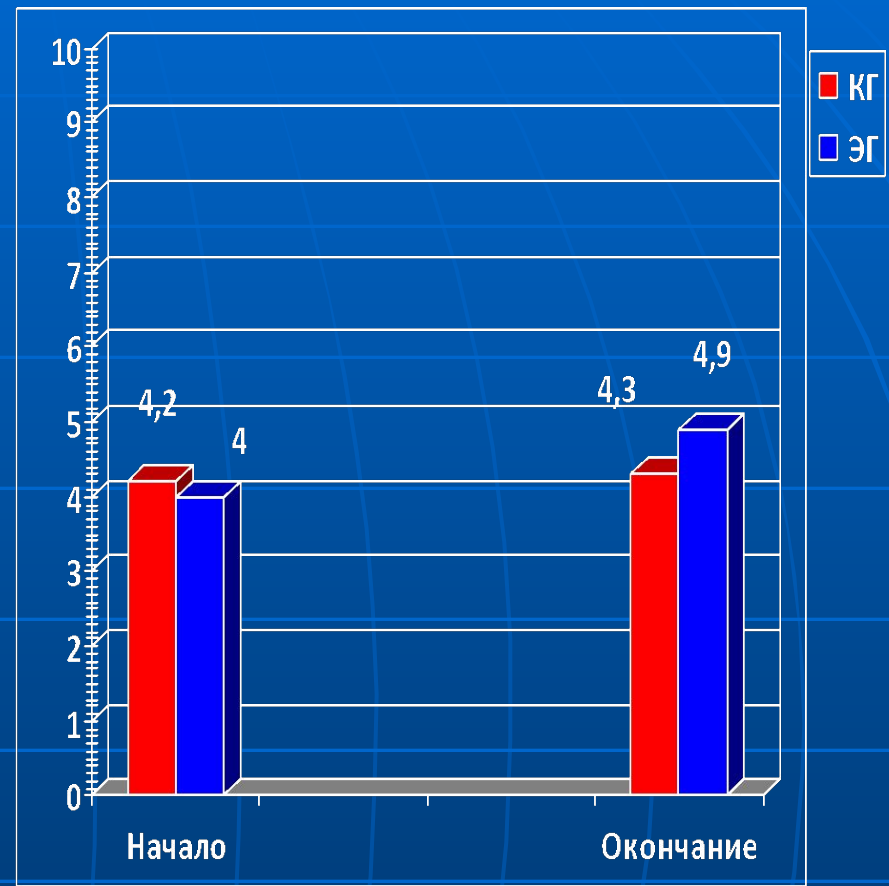
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 4**  
Динамика показателей САН в тренировочных ситуациях связанных с нагрузками СФП



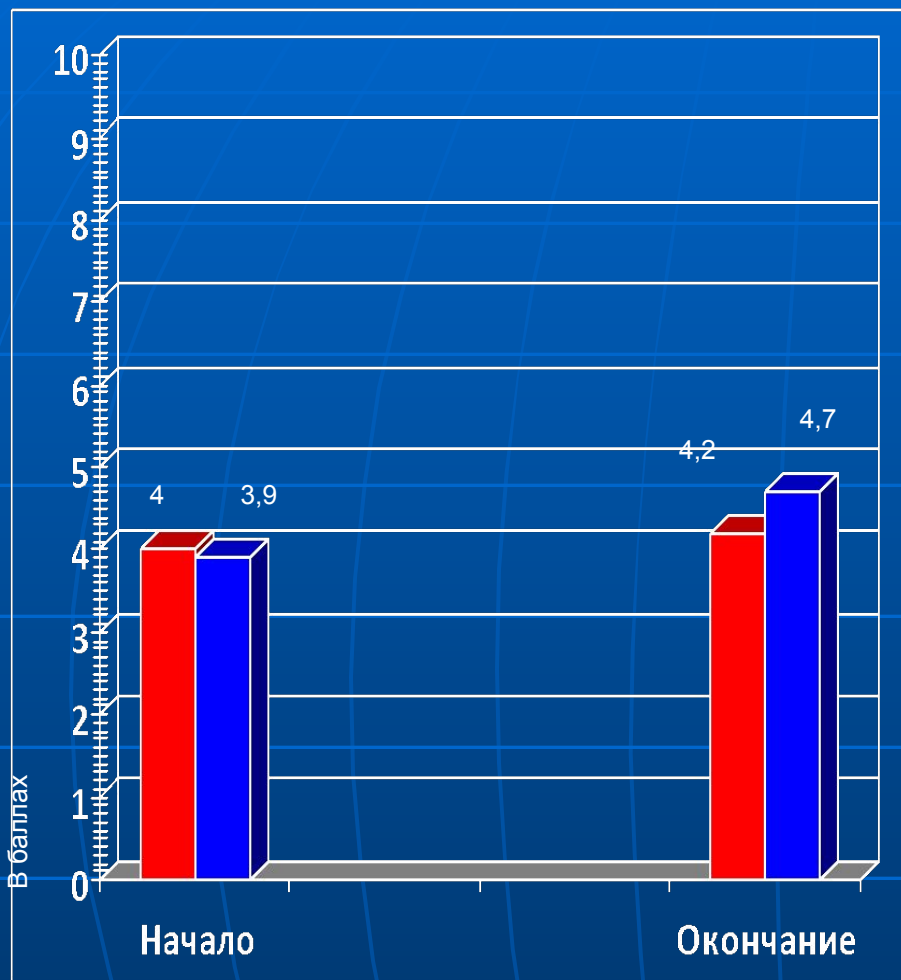
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 5**  
Динамика показателей САН в тренировочных ситуациях с выполнением упражнений по СТТМ в паре с партнером вне ринга



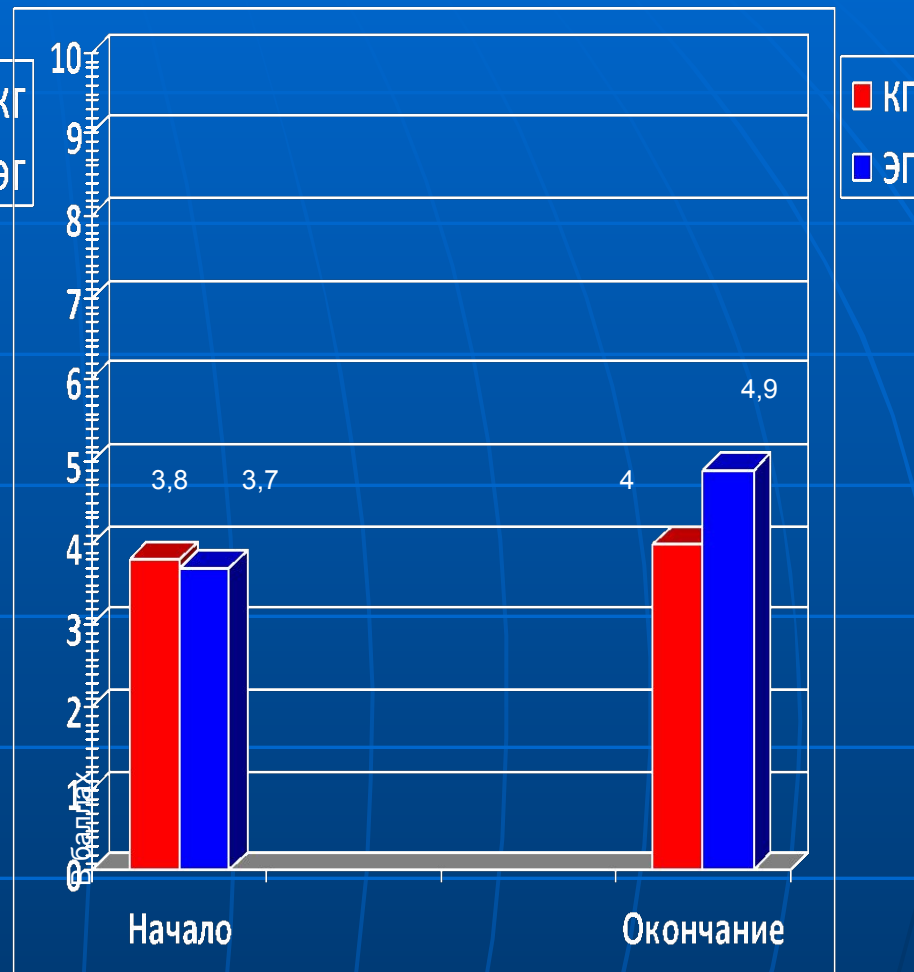
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 6**  
Динамика показателей САН в спарингах



Этапы педагогического эксперимента

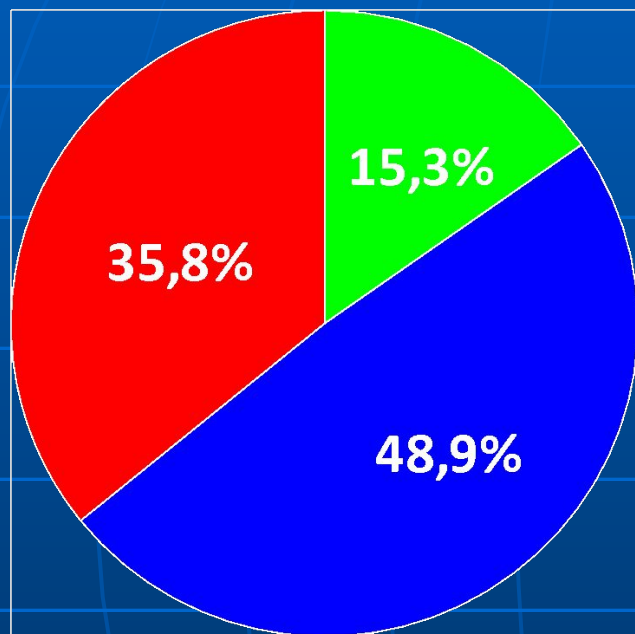
**Рис. 7**  
Динамика показателей САН в первом соревновательном бою



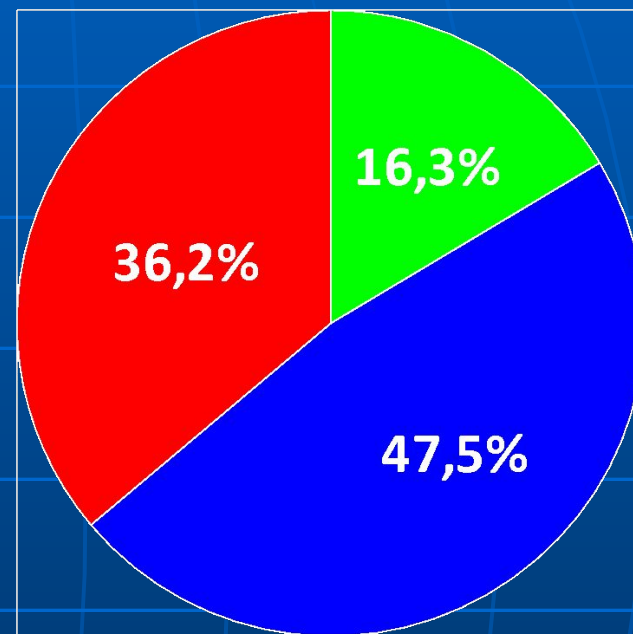
Этапы педагогического эксперимента

**Рис. 8**  
Динамика показателей САН в экстремальном соревновательном бою





Контрольная группа



Экспериментальная группа



Высокий уровень тревожности

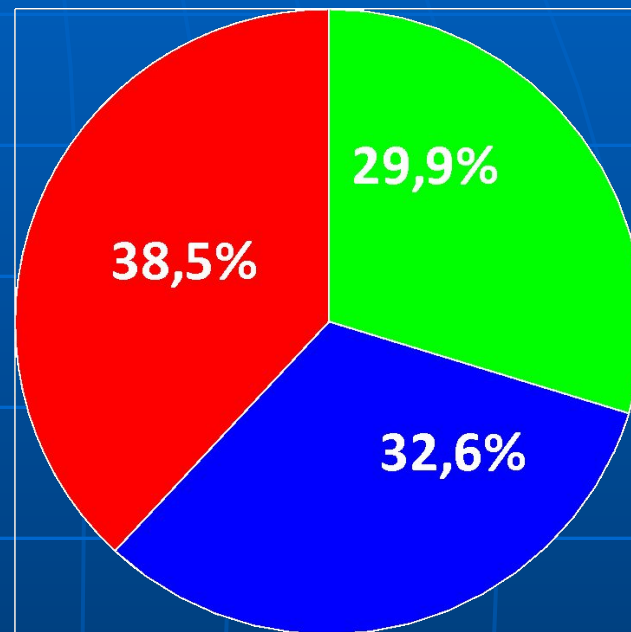
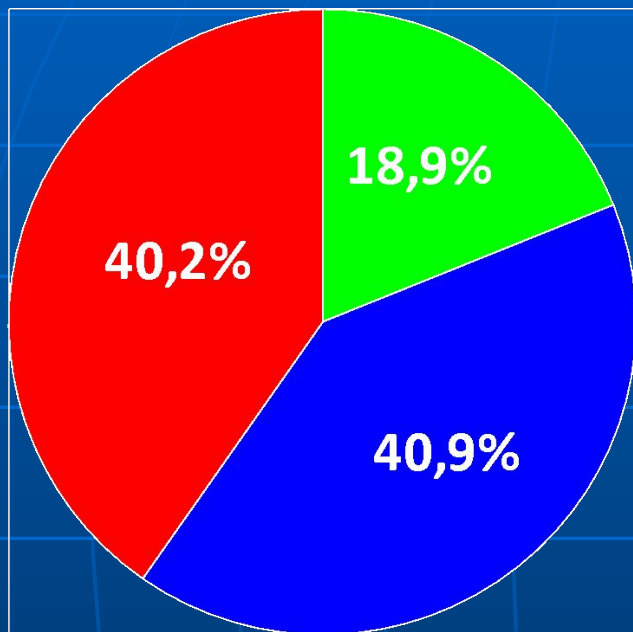


Средний уровень тревожности



Низкий уровень тревожности

Рис. 9. Сравнительный анализ уровня соревновательной тревожности боксеров 15-16 лет (до педагогического эксперимента)



Контрольная группа

Экспериментальная группа



Высокий уровень тревожности



Средний уровень тревожности



Низкий уровень тревожности

Рис. 9. Сравнительный анализ уровня соревновательной тревожности боксеров 15-16 лет (после педагогического эксперимента)

# Оценка эффективности атакующих действий боксера 15-16 лет

| Группы                 | Этапы исследования              |                                    |
|------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|                        | До педагогического эксперимента | После педагогического эксперимента |
| ЭГ                     | $0,544 \pm 0,053$               | $0,741 \pm 0,021$                  |
| КГ                     | $0,518 \pm 0,023$               | $0,617 \pm 0,012$                  |
| Достоверность различий | $P > 0,05$                      | $P < 0,05$                         |

# Оценка эффективности защитных действий боксеров 15-16 лет

| Группы                 | Этапы исследования              |                                    |
|------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|                        | До педагогического эксперимента | После педагогического эксперимента |
| Э Г                    | $0,301 \pm 0,041$               | $0,398 \pm 0,013$                  |
| К Г                    | $0,279 \pm 0,037$               | $0,307 \pm 0,027$                  |
| Достоверность различий | $P > 0,05$                      | $P < 0,05$                         |

## ВЫВОДЫ

1. **Психофизическая подготовка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях. В этом процессе важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, совместными усилиями, которых можно достичь правильной и необходимой психологической и физической подготовки и обеспечить успех в предстоящих боях. Основная задача у спортсменов развитие личностных качеств, что является неотъемлемой частью формирования психофизической готовности спортсмена к соревновательной деятельности.**
2. **Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсменов. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Состояние психологической подготовленности играет большую роль, зачастую она является решающим в схватке.**

- 3. Экспериментальная методика формирования психофизической готовности боксера к соревновательной деятельности направлена на решение следующих задач: формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях; совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности; создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях; содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.**
- 4. Основная направленность разработанной нами методики это овладение боксерами навыками регулирования и управления своим психическим состоянием в процессе тренировочно-соревновательной деятельности в целях эффективного решения задач спортивной подготовки. На каждом тренировочном занятии боксеры осваивали приемы аутотренинга, медитации в целях мобилизации и достижения необходимого уровня психофизической готовности (перед спаррингом, контрольной схваткой) или расслабления, восстановления ритма дыхания (после тренировочной нагрузки, между раундами и др.).**

5. Результаты опытно-экспериментальной работы показывают, что реализация методики формирования психофизической готовности к предстоящей соревновательной деятельности эффективна. Уже в условиях проведения контрольных спаррингов по завершению педагогического эксперимента выявлены достоверные различия в показателях коэффициента эффективности атакующих действий боксеров КГ и ЭГ, так в контрольной группе  $K_{эу} = 0,617 \pm 0,032$ , в экспериментальной группе, соответственно,  $K_{эу} = 0,741 \pm 0,021$  ( $p < 0,05$ ). В показателях эффективности защитных действий выявлены также достоверные различия.

6. Об эффективности усвоения методов саморегуляции и управления психическим состоянием спортсменами ЭГ свидетельствуют данные, полученные по завершении педагогического эксперимента, так высокий уровень соревновательной тревожности испытывают всего лишь 32,6% боксеров, почти вдвое увеличилось число спортсменов способных контролировать и управлять своим психофизическим состоянием, в процессе подготовки к контрольному спаррингу, в то время как в КГ, особо значимых изменений в показателях уровня соревновательной тревожности не выявлено.

*Благодарю за внимание...*

