

**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.
4. Педагогические опросы.
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, преодолею 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».

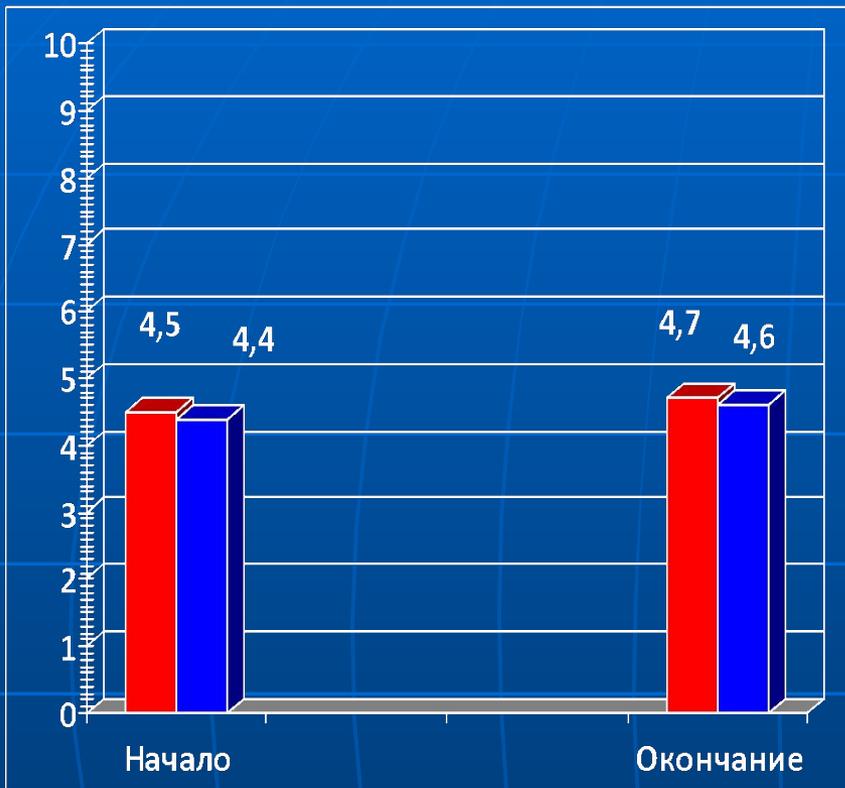
«Лёгкое волнение придаёт мне силы».

«Я способен достичь многого».

«Я уверен в успехе своём».

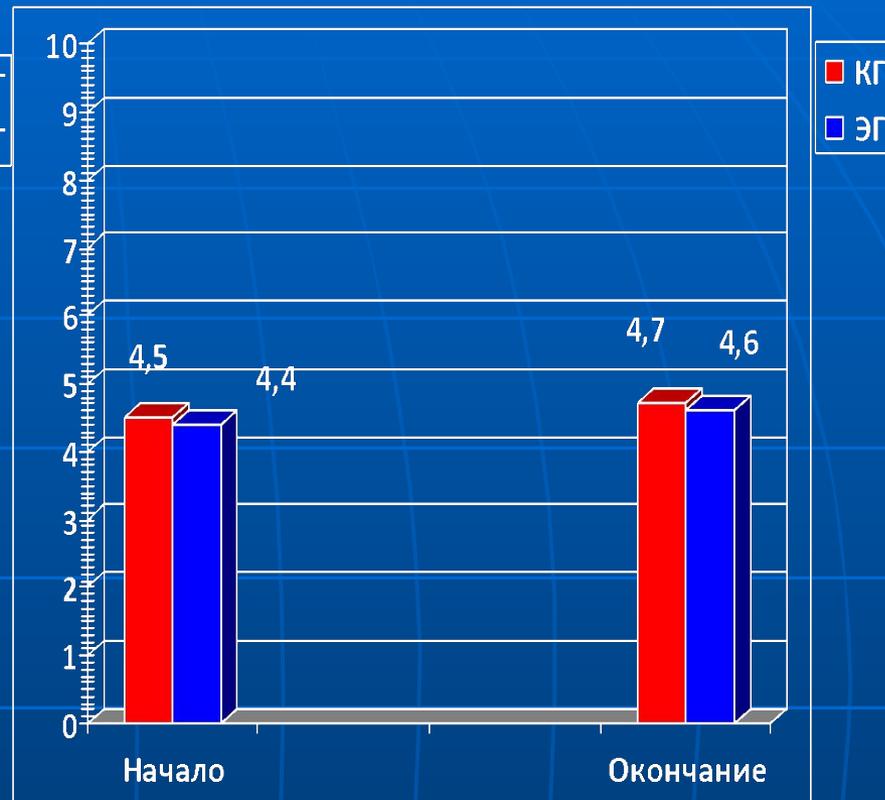
«Мне успех сопутствует всегда, всегда в любом деле».

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



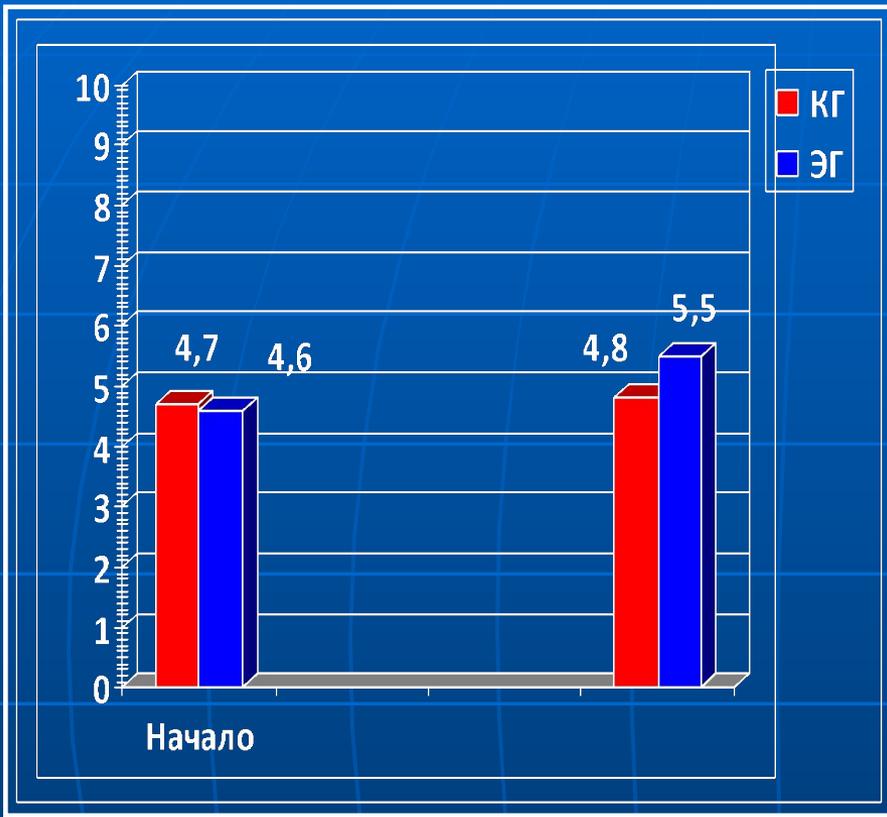
Этапы педагогического эксперимента

Рис. 1
Динамика показателей САН в
внутриренировочных ситуациях



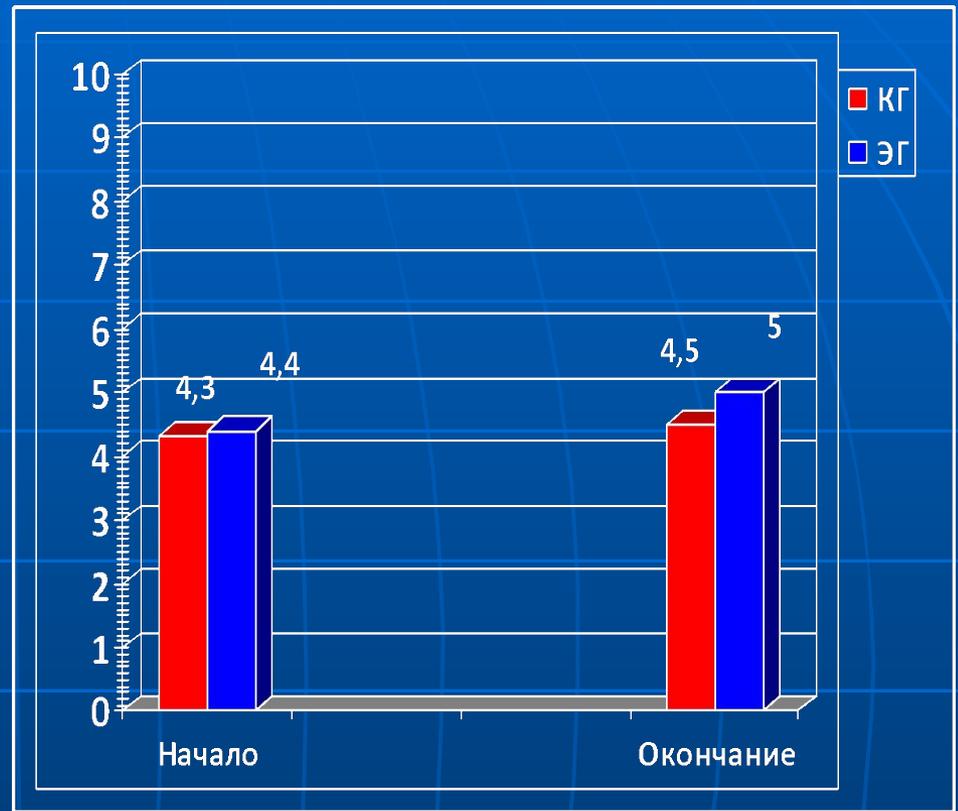
Этапы педагогического
эксперимента

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



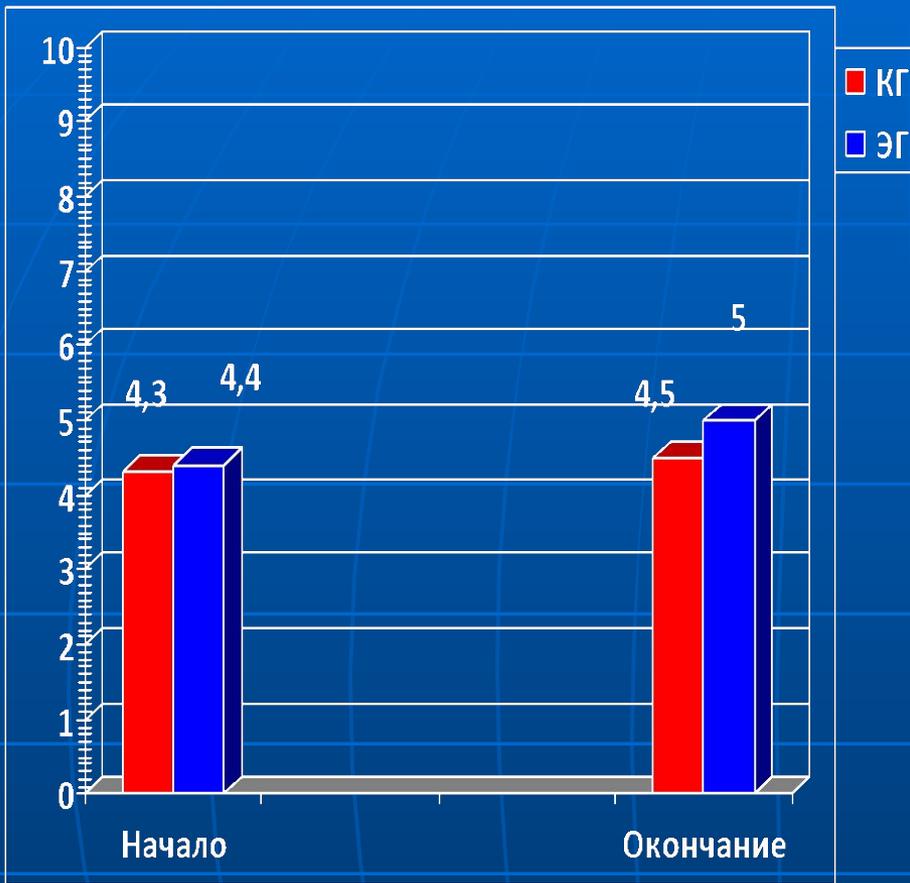
Этапы педагогического эксперимента

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



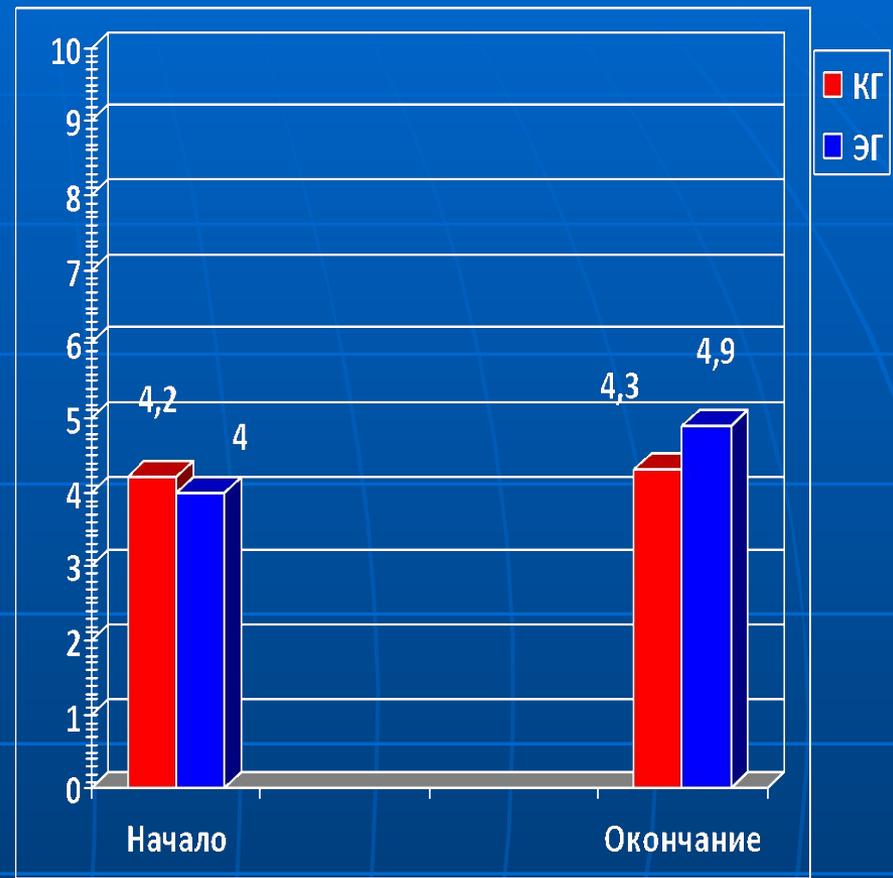
Этапы педагогического эксперимента

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



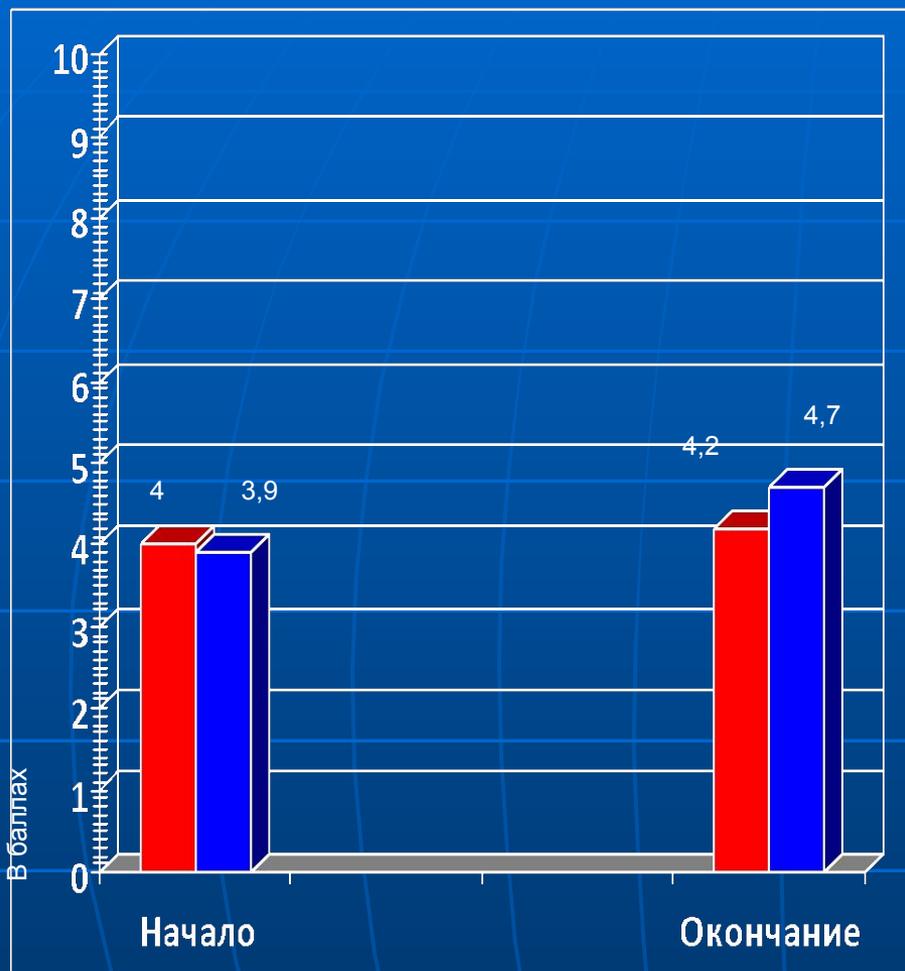
Этапы педагогического эксперимента

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



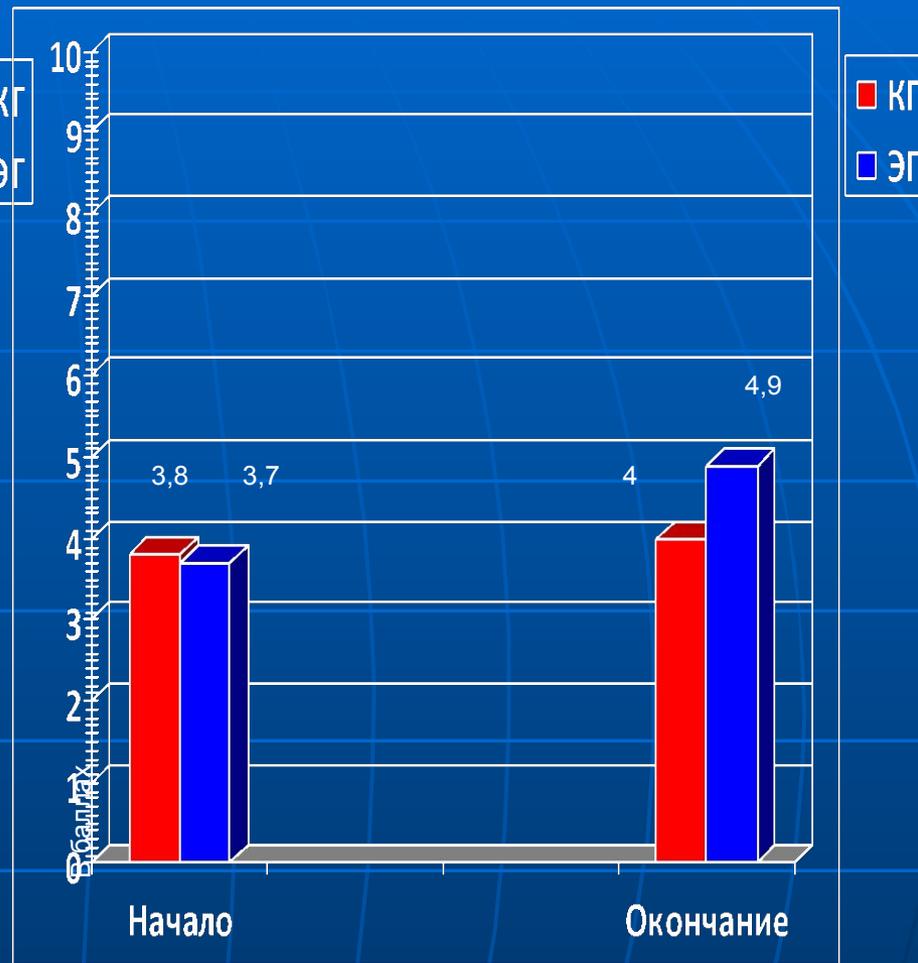
Этапы педагогического эксперимента

Рис. 6
Динамика показателей САН в спарингах



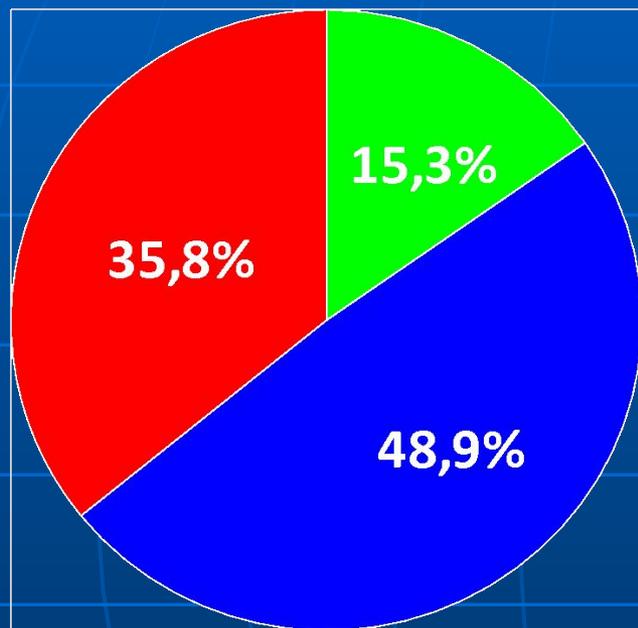
Этапы педагогического эксперимента

Рис. 7
Динамика показателей САН в первом соревновательном бою

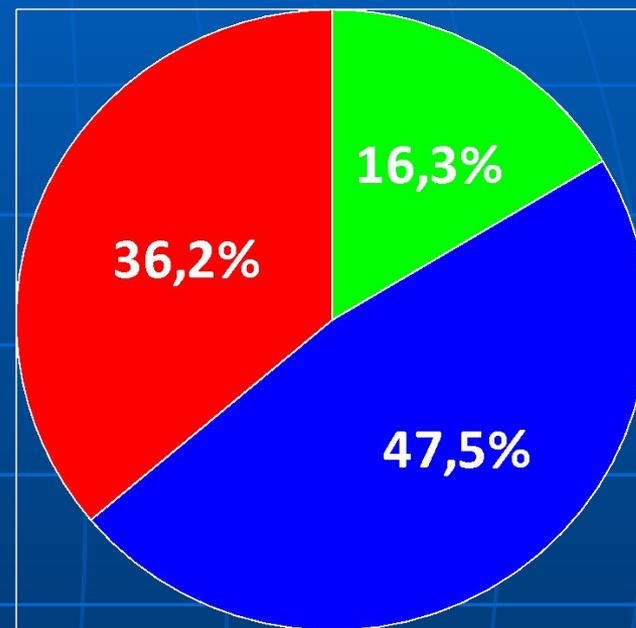


Этапы педагогического эксперимента

Рис. 8
Динамика показателей САН в экстремальном соревновательном бою



Контрольная группа



Экспериментальная группа



Высокий уровень тревожности

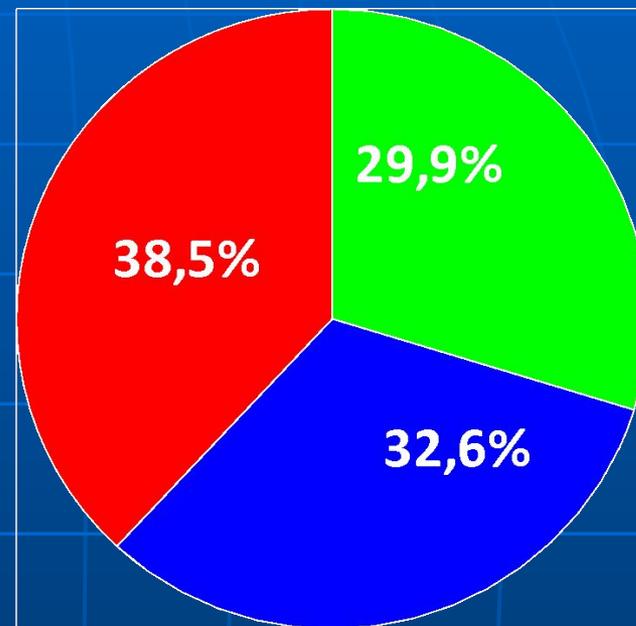
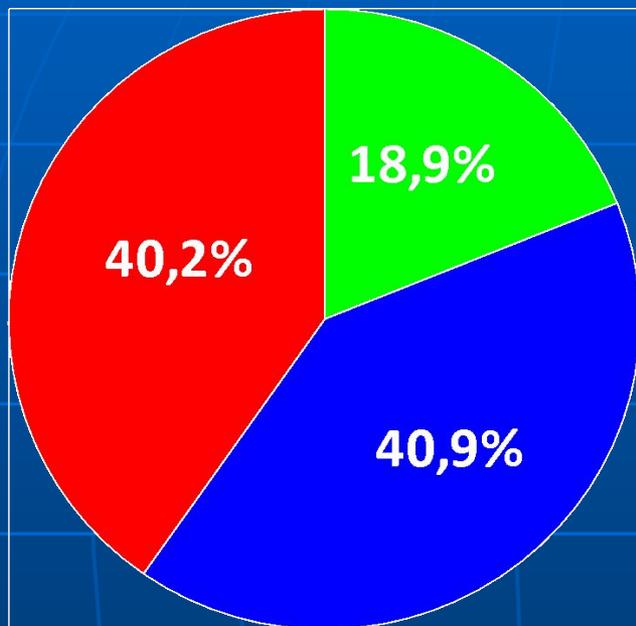


Средний уровень тревожности



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...

