

УДК 796.835

Особенности состояния готовности к соревнованиям у кикбоксеров-юниоров

Галочкин Павел Владимирович

Карданов Валерий Алексеевич

Коньшев Сергей Викторович

Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва

Аннотация. В статье представлено исследование особенностей предстартовых состояний кикбоксёров-юниоров в условиях подготовки к соревнованиям на примере спаррингов и разработке рекомендаций по выбору средств оптимизации их состояния готовности. Происходящий вовремя контроль развития кикбоксеров-юниоров помогает улучшить у них психологическую и тактическую подготовку на основе дифференцированного подхода к формированию состояния готовности к соревнованиям.

Ключевые слова: кикбоксинг, предстартовое состояние, психологическая подготовка, тактическая подготовка, спортивные результаты, стресс, юниоры.

Features of the state of readiness for competitions in junior kickboxers

Galochkin Pavel Vladimirovich

Kardanov Valerii Alekseevich

Konyshev Sergey Viktorovich

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract. The article presents a study of the characteristics of the pre-start states of junior kickboxers in preparation for competitions using the example of sparring and the development of recommendations for choosing means to optimize their state of readiness. Timely monitoring of the development of junior kickboxers helps improve their psychological and tactical preparation based on a differentiated approach to the formation of a state of readiness for competitions.

Keywords: kickboxing, pre-start state, psychological preparation, tactical training, sports results, stress, juniors.

ВВЕДЕНИЕ. Высокие спортивные достижения юниоров в кикбоксинге, главным образом, определяются способностью к формированию (осознаваемыми или неосознаваемыми действиями) эффективных предстартовых состояний, которые возникают перед поединком.

Важно создать такие условия тренировочной и соревновательной деятельности, которые создают высокий уровень реализации психического и физического резерва [1, 2].

Цель исследования – изучить особенности предстартовых состояний кикбоксёров-юниоров в условиях подготовки к соревнованиям на примере спаррингов и рекомендовать средства оптимизации их состояния готовности.

Методика исследования. При выборе средств предсоревновательной подготовки кикбоксеров-юниоров мы исходили из необходимости усовершенствовать содержание на основе следующих показателей их индивидуальных различий:

- а) стремление к определенному индивидуальному стилю деятельности;
- б) специфика адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- в) характерные реакции на предстартовую обстановку.

Изучение состава боевых действий кикбоксеров-юниоров дало возможность распределить их по следующим группам (классификация создана Е.В. Калмыковым):

1. «динамичные» - для атлетов этой группы характерна предрасположенность к интенсивному темпу ведения боя, реализуя преимущества перед соперником в своей психической и физической работоспособности;

2. «акцентированные» - спортсмены, пытающиеся таким образом построить бой, чтобы использовать по максимуму собственные скоростно-силовые качества (в реальности данных спортсменов причисляют к категории «нокаутеров»);

3. «нестабильные» - атлеты, регулирующие свою манеру на тактике умелого обыгрывания противника, на основании оценки всех нюансов его действий и целесообразном применении средств самоанализа (в такой ситуации – суждения за соперника);

4. «универсальные» - для спортсменов этой группы свойственно наличие качеств, упомянутых у всех трех вышеперечисленных групп.

Спортсмены первой группы легко приспосабливаются к физическим нагрузкам, но сравнительно медленно – к психическим; предстартовые состояния слабее выражены, чем у остальных спортсменов. Спортсменов второй группы отличает нестабильность адаптационных способностей, особенно ярко проявленная в показателях психических аспектов адаптации. В предстартовых состояниях доминирует процесс возбуждения. У спортсменов третьей группы встречается противоположная картина адаптационных процессов. Предстартовые состояния отличаются высокой интенсивностью и нестабильностью нервной деятельности. У атлетов четвертой группы заметных показателей адаптации к нагрузкам нет. Предстартовые состояния близки к тем, которые встречаются у представителей второй группы.

Далее, во время исследования предстартовых состояний кикбоксёров-юниоров при подготовке к соревнованиям на примере спаррингов был проведён психофизиологический эксперимент. Обследование проводили с использованием методики оценки сенсомоторных реакций и субтеста Люшера «Таблица основных цветов».

Технология изучения цветового предпочтения по Люшеру позволяет определить порог восприимчивости зрительного анализатора тестируемого. При этом выбор цветового ряда обусловлен как набором стабильных, личностных характеристик, которые связаны с конституциональным типом личности, так и актуальным состоянием, которое зависит от конкретной ситуации [3, 4, 5].

Комбинация из 2, 3, 4 цветов (в любом порядке) в восьмицветовом тесте Люшера называется «рабочей группой» и выявляет характерные признаки психической работоспособности. Три цвета «рабочей группы» с точки зрения способности к эффективной деятельности несут в себе различные предназначения (Синий (1) Зелёный (2), Красный (3) Жёлтый (4)).

Используя паритет суммы рангов основных четырёх цветов, которые характеризуют вегетативно-эмоциональное состояние тестируемого, мы вычисляли коэффициент психовегетативной активности ($K_{ПВА}$) следующим образом:

$$K_{ПВА} = \frac{18 - (x_3 + x_4)}{18 - (x_1 + x_2)}$$

где: x_1 – порядковый номер выборки тестируемым синего цвета;

x_2 – порядковый номер выборки тестируемым зелёного цвета;

x_3 – порядковый номер выборки тестируемым красного цвета;

x_4 – порядковый номер выборки тестируемым жёлтого цвета.

Значение, превышающее единицу, трактуется как доминирование эрготропного тонуса, меньше единицы – трофотропного, иными словами речь идёт о преобладании необходимости в затрате энергии (когда яркие цвета находятся на первых позициях) и о перевозбуждении и потребности в покое, когда яркие цвета перемещаются в конец ряда (особенно это касается красного цвета).

Психофункциональную работоспособность устанавливали вычислением суммы мест рабочих цветов по специальной шкале в баллах. Тест Люшера определяет наличие психологического или физиологического стресса, который вызывает тревогу, а также способности к саморегуляции поведения.

Результаты сенсомоторных реакций вычисляли по методике А.В. Родионова [6], с помощью универсального хронорефлексометра измеряли быстроту простой реакции, точность антиципирующей реакции при отмеривании времени движущегося объекта в интервалах 0,3 и 0,5 с.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. В таблице 1 приведены показатели тестирования с помощью субтеста Люшера кикбоксеров-юниоров в условиях подготовки к спаррингу на учебно-тренировочном сборе (n=35).

Таблица 1 – Общие психовегетативные показатели кикбоксеров-юниоров (по критерию Mann-Whitney)

Статистические индикаторы	Доминирование основных цветов				К _{ПВА}	ПФР	Тревожность		
	3	2	1	4			1 выб.	2 выб.	разница
%	42,3	23,2	15,1	14,4	-	-	-	-	-
X	-	-	-	-	1,5	12,3	5,6	5,2	0,4
U	82,4	80,2	90,0	89,3	66,3	79,8	73,0	69,4	3,6

Параметры К_{ПВА} отмечают сплошное доминирование эрготропного состояния в контексте вегетативного баланса (К_{ПВА} > 1). Должно быть, экстремальная активность кикбоксера-юниора требует наличия высокого уровня психовегетативной активности [5, 6]. У наибольшего числа молодых спортсменов отмечается высокая тревожность. Скорее всего, это следствие ответственности за результат каждого своего действия и осознания ситуаций риска и специфики данного вида единоборства.

Позднее участникам каждой из групп было рекомендовано фрагментированное применение специализированных систем психической саморегуляции, на основе ментальной тренировки (L.-E.Unesthal) [3, 4, 7, 8].

ВЫВОДЫ. Достоверная информация действующего состояния кикбоксера-юниора должна увязываться с данными наблюдений за его поведением и деятельностью в предстартовый период.

Методы создания оптимального реального состояния кикбоксера-юниора делятся на три группы: а) психофизиологические; б) психо-педагогические; в) педагогические.

Кикбоксеры-юниоры отличаются преобладанием эрготропного синдрома в пределах вегетативного равновесия: высокорискованная активность в данном виде спорта предусматривает высокий уровень психовегетативной активности. У многих наблюдается повышенная тревожность.

РЕКОМЕНДАЦИИ. В ключевую программу психологической подготовки кикбоксеров-юниоров нами были включены:

- ментальное повторение тактических действий;
- мысленное выполнение упражнений «вполсилы» с последующим применением излюбленных приемов;
- представление образа соперника, который уступает спортсмену в определенных компонентах.

Подобные унифицированные рекомендации позволяют изменять методы психолого-педагогических манипуляций, применяя широкий ассортимент упражнений, которые соответствуют индивидуальным особенностям определенного кикбоксера-юниора.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бойченко Н. П., Слуцкер Д. С., Шофран Л. М. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. Рига : Звайчене, 1980. 184 с.
2. Кошцев К. Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров // Бокс: ежегодник. Москва : Физкультура и спорт, 2004. С. 35–37.
3. Карданов В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей квалифицированных кикбоксеров-юниоров : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. Москва, 1998. 27 с.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование. Книга 1. Москва : Педагогика, 1982. 320 с.
5. Горбачев С. С. Психические состояния боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 5. С. 44.
6. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва : Юрайт, 2023. 367 с.
7. Турецкий Б. В. Обучение фехтованию. Москва : Академический проект, 2007. 430 с.
8. Unesthol L.-E. The Ideal Performance // Sport Psychology in Theory and Practice. VEJE Publ. Inc., Orebo, Sweden, 1986. P. 21–38.

REFERENCES

1. Boychenko N. P., Slutsker D. S. and Shofran L. M. (1980), Human adaptation to extreme environmental conditions, Riga, Zvaichene, 184 p.
2. Koptsev K. N. (2004), "Standards for assessing the general physical fitness of junior boxers", Boxing, yearbook, Moscow, Physical culture and sport, pp. 35–37.
3. Kardanov V. A. (1998), Formation of a state of readiness for a fight depending on the individual characteristics of qualified junior kickboxers, abstract of dissertation PhD (Pedagogics), Moscow, 27 p.
4. Anastasi A. (1982), Psychological testing, Book 1, Moscow, Pedagogika, 320 p.
5. Gorbachev S. S. (2007), "Mental states of a boxer in various extreme situations of training and competitive activity", Theory and practice of physical culture, No. 5, p. 44.
6. Rodionov V. A., Rodionov A. V. and Sivitsky V. G. (2023), Sports psychology, Moscow, Yurayt, 367 p.
7. Turetsky B. V. (2007), Learning in fencing, Moscow, Academic project, 430 p.
8. Unesthol L.-E. (1986), "The Ideal Performance", Sport Psychology in Theory and Practice, VEJE Publ. Inc., Orebo, Sweden, pp. 21 –38.

Информация об авторах:

П.В. Галочкин, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание», Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия - rvgalochkin@fa.ru

В.А. Карданов, к.п.н., доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание», Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия – V.A.Kardanov@fa.ru

С.В. Конышев, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.