

УДК 796.011

Белых Сергей Иванович

канд. педагог. наук, канд. наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, заслуженный тренер Украины, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, судья международной категории, мастер спорта по боксу и кикбоксингу (Украина, г. Донецк)
E-mail: sportkafedra.donnu@gmail.com

Byelykh Sergey Ivanovich

Ph.D. in Pedagogies, Ph.D. in Physical education and sports, Professor, Donetsk National University, Head of Physical Education and Sports Chair, Honored Coach of Ukraine, Honored Worker of Physical Culture and Sport of Ukraine, Internationally Certified Referee, Master of Sport of Boxing And Kickboxing (Ukraine, Donetsk)

Олейник Ольга Сергеевна

тренер-преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, мастер спорта, судья национальной категории по кикбоксингу (Украина, г. Донецк)
E-mail: sportkafedra.donnu@gmail.com

Oliinyk Ol'ga Serveevna

Couch-teacher at Physical Education and Sports Chair, Donetsk National University, Master of Sports, Internationally Certified Referee (Ukraine, Donetsk)

**МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ
И РЕГУЛИРОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ЮНЫХ КИКБОКСЕРОК**

**YOUNG KICKBOXERS'
EMOTIONAL STATES:
METHODS OF FORMATION
AND REGULATION**

Аннотация

В статье описаны методики формирования эмоциональной стойкости спортсменок, воспитание самообладания, обучение аутогенной тренировке. Рассмотрены различные методы, основанные на психологическом принципе переключения внимания эмоционально возбужденной спортсменки с сильного раздражителя на более слабый. Установлена разная степень возбуждения центральной нервной системы детей различного возраста. Проверены результаты эффективности разработанной методики психо-мышечного расслабления.

Ключевые слова: методики; приемы; тренировка; эмоциональная стойкость; исследования; спортсменки.

Abstract

Sportswomen's emotional stability maintaining techniques are described, as well as their self-education, training, autogenic training. The article considers various methods based on psychological principle of switching emotionally excited athletes' attention from a strong stimulus to the weaker one. A different degree of central nervous system excitation for children of different ages has been set. The efficiency of developed psycho-muscle relaxation technique has been tested.

Keywords: methods; techniques; exercise; emotional stability; research; sportswomen.

Введение

Постановка проблемы. Произвольно регулировать эмоциональное состояние могут в основном спортсменки высокой квалификации. Сложность организации процесса обучения приема аутогенной тренировки, которые рекомендуют авторы, ограничивает ее использование юными спортсменками.

Юные спортсменки не имеют знаний по воспитанию самообладания в связи с отсутствием каких-либо научно обоснованных приемов и методов по воспитанию эмоциональной стойкости детей. Разработка таких приемов и обучение им юных спортсменок будут оказывать содействие улучшению их здоровья, повышению интереса к регулярным спортивным тренировкам и повышению спортивных результатов.

Анализ современных исследований и публикаций показал, что в специальной литературе и программах по кикбоксингу не разработаны и научно не обоснованы приемы и методы по воспитанию эмоциональной стойкости кикбоксерок.

Формулирование целей работы: разработать научно обоснованные приемы и методы воспитания эмоциональной стойкости юных кикбоксерок и провести исследование влияния на спортсменок данной методики.

Методы и организация исследований. К формированию эмоциональной стойкости у кикбоксерок мы привлекли тренерский состав своего спортивного клуба, начав лекционную работу с изложением приемов саморегулирования эмоционального состояния и сна спортсменки. В дальнейшем тренеры самостоятельно осуществляли психологическую подготовку своих учениц для участия в соревнованиях.

Методы, предлагаемые нами, основаны на психологическом принципе переключения внимания эмоционально возбужденной спортсменки с сильного раздражителя на более слабый. При этом используются приемы, которые влияют на те или другие анализаторы слабыми монотонными раздражителями, которые вызывают сначала незначительное нарушение и утомление, которые изменяются торможением нервных клеток коры головного мозга. Это создавало условия для наступления дремотного состояния и сна у спортсменки, а также снижало степень нарушения.

Методы простые, легко запоминающиеся, удобные в применении и не требующие больших затрат времени на изучение.

Рекомендуем методы влияния на спортсменок при использовании их в разных ситуациях. Спортсменка самостоятельно подбирала себе один или несколько нижеперечисленных методов в зависимости от субъективных ощущений.

1. Упражнения для лиц, которые привыкли засыпать лежа на боку:

поднять прямую руку на 5–10 см и держать ее вдоль тела приблизительно 2 мин., затем опустить. Потом поднять одну ногу или стопу и держать ее до утомления мышц, расслабиться на несколько секунд. Потом снова выполнить вышеуказанные упражнения в любой последовательности 1–2 раза в зависимости от состояния спортсменки, которая засыпает.

2. Упражнения для лиц, которые привыкли засыпать лежа на спине:

- поднять и удерживать руку вдоль тела – 2 мин.;

- поднять так же другую руку – 2 мин.;

- лежа ноги врозь, сомкнуть носки ступней (пятки остаются разомкнутыми).

Удерживать приблизительно 2 мин.;

- расслабить ноги и руки на несколько секунд. При необходимости повторить комплекс.

В дневное время для успокоения мы рекомендовали на 1–2 мин крепко сжать руки в кулаки или, сидя на полу, сильно согнуть ногу в голеностопном суставе (взять стопу на себя).

3. Кроме того, в своих исследованиях мы применяли метод прерывистого дыхания. Обычно на дыхание не обращают особого внимания. Если же спортсменка сосредоточится на регуляции своего дыхания, она может отвлечься от тревожных мыслей.

4. Внимание спортсменок мы сосредоточивали на размещении паузы в дыхательном цикле по следующей схеме:

- а) вдох – задержать дыхание (пауза) – выдох (повторять 4–5 раз);
- б) вдох – выдох – пауза;
- в) вдох – пауза – выдох – пауза.

Мы дифференцированно применяли один из этих вариантов, чаще всего первый. Глубина вдоха немного больше обычного. Дальше мы усложняли схему изменением продолжительности паузы от 1 до 5 с. Успевать за 1–10 мин.

Кроме того, мы видоизменяли схему саморегуляции дыхания с помощью выполнения прерывистого вдоха или выдоха. Например, сделать вдох прерывисто, втягивая в себя воздух двумя небольшими порциями. То же самое мы предлагали проделывать и на выдохе. С помощью кратковременной задержки дыхания мы достигали ускорения засыпания, а также успокоения, заметно замедляли дыхание и пульс. Задержка дыхания безвредна.

При формировании эмоциональной стойкости для юных спортсменок важным считали не только ощутить изменения своего эмоционального состояния, но и проследить за количественной стороной этого явления.

Во время учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в естественном эксперименте, а также в лабораторных условиях спортсменки убеждались в том, что с помощью приемов саморегуляции они самостоятельно могли руководить своим эмоциональным состоянием.

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования показали, что нервное напряжение кикбоксерки в конце предсоревновательного периода особенно возрастало к моменту жеребьевки. Это вызвано чувством неизвестности, разными предположениями о возможных соперницах в первом бою, опасениями, что результаты жеребьевки будут неблагоприятными.

При любых вариантах жеребьевки после ее окончания происходила разрядка, которая сопровождалась разными переживаниями в зависимости от результата жребия.

Во всех случаях мы давали возможность кикбоксерке немного успокоиться, утолить голод и жажду, а потом не спеша, подробно говорили с ней о перспективах первого боя, разрабатывали совместно его план.

Мы аргументированно нацеливали кикбоксерку на наилучший результат боя (на победу или на достойное сопротивление, если должна быть встреча с выдающейся спортсменкой), предлагали и выясняли, как зрительно-идеомоторно вообразить во всех деталях ход боя и отдельные боевые ситуации.

Когда спортсменка ощутит весь бой, свои действия и действия соперницы и настроится соответствующим образом, ей полезно отключиться от будущей встречи к моменту начала разминки перед боем. Тогда она снова мысленным взглядом просматривает весь ход боя. Впрочем, мы применяли и другие варианты настройки на бой, например с отключением мыслей о нем.

Мы не допускали, чтобы кикбоксерка после жеребьевки и к началу боя думала о будущей встрече и действиях против соперницы: это привело бы к нервному срыву и вызвало бы состояние депрессии (когда говорят, что она «перегорела» перед боем).

Общего, универсального рецепта непосредственной подготовки кикбоксерок к бою не существует. Ведь характерные и типологические особенности выступающих, уровень их подготовленности, отношение к соревнованиям и эмоциональное состояние разные. Так же должны быть разными и способы влияния на их психику.

Наши исследования показали, что нецелесообразно задолго перед выступлением «накачивать», взбудораживать кикбоксерку перед будущим боем, так как чрез-

мерное возбуждение чаще всего во время встречи меняется торможением, которое снижает «боевой тонус».

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером также приводит чаще всего к скованности кикбоксерки на ринге, к одностороннему восприятию боевой обстановки.

В результате исследований мы пришли к заключению, что задача тренера заключается в том, чтобы снять лишнее нервное напряжение, которое появляется перед выходом на ринг, выработать уверенность в своих силах и боевой готовности.

Эту задачу мы решали по-разному для каждой кикбоксерки. Например, одну надо успокоить, убедив в том, что она намного сильнее и лучше подготовлена, чем соперница; другую – отчитать за мнительность и неуверенность в собственных силах; третью – возбудить непосредственно перед боем, поднять ее «боевой дух», и т. д.

Мы добивались того, чтобы кикбоксерка была оптимистически настроена и уверена в себе. Однако нельзя допускать чтобы уверенность подменивалась самоуверенностью, которая приводит к самоуспокоению, потере внимательности и ослаблению внимания.

Важно добиться того, чтобы кикбоксерке всегда была приятна перспектива будущей встречи с любой соперницей.

В своих исследованиях мы всегда учитывали, что в практике психологической подготовки кикбоксерок к бою существует ряд приемов, которые могут быть выборочно использованы тренером.

Прежде всего, в отношении ряда спортсменок (особенно с легко возбудимой и неуравновешенной нервной системой) целесообразно использовать определенные приемы отвлечения их внимания от мыслей о будущих выступлениях.

Тренеру надо уметь отвлечь таких кикбоксерок от будущей встречи (шутя и разговаривая с ними на интересные темы, рассказывая веселые истории из жизни спортсменок, показывая интересные комические иллюстрации и рисунки и т. д.), а потом незадолго перед боем, в конце разминки (во время боя с тенью), заставить ее сосредоточиться на плане своих боевых действий и на способах его осуществления.

Исследования показали, что у кикбоксерок с неуравновешенной нервной системой непосредственно перед боем лучше вызвать представление о тактическом ходе будущих действий, об особенностях техники и тактики их соперниц и способах противодействия им, не ориентируя таких спортсменок на результат. И наоборот, флегматичных, уравновешенных спортсменок перед выходом на ринг лучше «разжечь» перспективой успешного выигрыша боя, обращая их внимание преимущественно на результативность боя.

В нашем эксперименте хорошим средством отвлечения и переключения внимания служила музыка, любимая кикбоксеркой. Мы также использовали магнитофонную запись популярных мелодий, песен и танцев незадолго до выступления (или проводя разминку под музыку).

В некоторых случаях, когда спортсменка не уверена в своих силах, мы убеждали ее в преимуществе над соперницей (указав, например, на преимущество в силе удара, подвижности, «техничности», скорости реакции и т. д.).

Мы всегда убеждали кикбоксерку в том, что каждая соперница, какой бы сильной она ни считалась, всегда имеет слабые стороны.

Как показали исследования, очень успешно проходит психическая настройка, когда тренер (особенно если соревнования проводятся не в своем городе) неожиданно для кикбоксерки дает ей прослушать перед выходом на ринг записанные на магнитофонной ленте пожелания победы, приветы от друзей. Обычно это вызывает большой подъем и желание оправдать доверие близких.

Мы также считали важным, чтобы спортсменка сама научилась применять перед боем приемы самовнушения: самоподбадривание, самоубеждение, самоприказы и т. п. Перед каждым выступлением применяли приемы аутогенной тренировки – особенно для чрезмерно возбудимых и неуравновешенных спортсменок.

Известно, что расположение духа человека в той или иной степени связано с его позой, характером движений, жестами. Быстрые, «живые», энергичные движения, ненапряженные, уверенные позы выражают бодрость, хорошее расположение духа и целеустремленность, в определенной мере способствуют поддержанию нервного тонуса, равно как скованные, вялые движения, расслабленные позы свидетельствуют о внутренней несобранности, подавленном состоянии и т. д. и способствуют их углублению.

Поэтому тренеры следили за тем, чтобы кикбоксерка, которая готовится к бою, не только старалась оптимистически и уверенно отнестись к выступлению, но всем своим видом, движениями и жестами выражала это стремление.

Мы также заметили, что чрезмерная искусственная веселость некоторых кикбоксерок не отвечает их внутреннему состоянию, что иногда приводит к отрицательным результатам. Кикбоксерки настолько растрачивают свою нервную энергию на «шутки» или настраиваются настолько благодушно, что у них перед боем пропадает спортивная злость, необходимая для победы.

Кроме того, мы убедились, что появление и поддержка спортивной злости, которая выражается в непоколебимой целеустремленности, сдержанности и настойчивости в боевых действиях, ни в коей мере не должны приводить к личному озлоблению относительно соперницы, которое мешает кикбоксерке хладнокровно оценивать обстановку на ринге и разумно проводить бой.

Большое значение для психологического состояния кикбоксерки имеет содержание разминки перед боем, которая должна проводиться так, чтобы поднять расположение духа, устранить скованность, расслабить мышцы, максимально улучшить готовность к быстрым и внезапным действиям.

Однако и здесь, в зависимости от индивидуальных особенностей и привычек спортсменки, следует делать упор на любимых ею группах упражнений (например, имитационных, специально-подготовительных, общеразвивающих упражнениях при ходьбе или на месте, бое с тенью, упражнениях с соперницей в перчатках, нанесении ударов по лапам и т. д.).

Во время боя с тенью мы предлагали кикбоксерке выполнить несколько вариантов любимых атакующих, защитных и контратакующих действий.

Для регуляции эмоциональных состояний кикбоксерок мы использовали специальную дыхательную гимнастику и легкий возбуждающий или успокоительный массаж.

В нашем арсенале есть несколько систем дыхательных упражнений, которые оказывают положительное влияние на нервную систему спортсменок. Эти упражнения проводили сидя или лежа. Они предусматривают глубокие вдохи и выдохи, произвольные задержки фаз дыхания, полное расслабление мышц и отвлечение от мыслей о будущем выступлении.

В зависимости от способа, места применения и интенсивности массажа он успокаивает или возбуждает нервную систему. Для успокоения мы применяли легкое поглаживание в области спины, затылка, шеи; для возбуждения – энергичное растирание мышц, тела, потряхивание руками и ногами.

По нашим наблюдениям, кикбоксерка быстрее придет в боевую готовность и примет намеченную линию боя в том случае, если она будет с полным доверием и уважением относиться к своему наставнику.

Иногда тренеру полезно (без ошибочного самолюбия) обратиться к кому-нибудь из товарищей или спортивных знакомых спортсменки, которые пользуются у

нее большим авторитетом, с просьбой помочь настроить выступающую в необходимом направлении перед боем: уговорить, успокоить, воодушевить и т. д.

Исследования показали, что в группе юных спортсменок в возрасте 13–15 лет имелся большой (75) процент лиц, у которых изменялось психическое состояние в связи с участием в соревнованиях.

Наиболее характерными симптомами эмоционального нарушения были: тремор (22 %), частое сердцебиение перед стартом (20 %), нарушение сна накануне соревнования.

Во время соревнований у подростков в большей степени, чем у взрослых, повышалась координация движений. У девушек наблюдалась более высокая возбудимость дыхательного центра.

Особое внимание мы уделяли формированию эмоциональной стойкости юных спортсменок в период полового созревания (13–14 лет), когда гормональная перестройка оказывает большое влияние на функции коры мозга. Кроме того, нами отмечено, что у 11–12-летних спортсменок эмоциональные сдвиги в предстартовом состоянии незначительны, а у 15–18-летних спортсменок они выражены очень сильно.

В наших исследованиях также установлена разная степень возбуждения центральной нервной системы детей разного возраста. В результате образного представления конфликтных ситуаций, связанных с участием в соревнованиях, пульсовая реакция детей 11–12-летнего возраста оказалась в 3,6 раза меньше, чем у юных спортсменок 17–18 лет: прирост пульса составлял соответственно 5 и 18 ударов в минуту.

В группе среднего возраста (14–15 лет) прирост пульса при образном представлении конфликтных ситуаций составлял в среднем 16 уд/мин. Примечательно, что в эту группу входили члены ДЮСШ, которые еще не принимали участие в соревнованиях. При этом у трех испытуемых зарегистрирован значительный прирост пульса – 22–24 уд/мин.

Результаты эффективности разработанной методики психо-мышечного расслабления были подвергнуты математической обработке с помощью методов и средств анализа данных в пакете Stadia 6.1. Для статистической обработки использовались базовые разделы математической статистики: описательная статистика, критерии парных отличий, анализ факторных эффектов. Оценка характера распределения проводилась по критериям Колмогорова, Омега-квадрат и Хи-квадрат.

Проведенный сравнительный дисперсный анализ тех же показателей по истечении шести месяцев тренировочного цикла выявил важное улучшение надежности деятельности группы испытуемых в сравнении с контрольной группой ($p \pm 0,05$). Такой же результат был получен и по данным парных сравнений Шеффе. В связи с чем, как дополнительный критерий, по которому была проведена оценка эффективности разработанных методов подготовки кикбоксерок, были проведены спарринги между спортсменками обеих групп. При этом пары формировались случайным образом. На основании полученных результатов было выявлено, что вероятность победы группы испытуемых составила ($0,85 \pm 0,17$), что свидетельствует об их важном преимуществе над контрольной группой.

Выводы. Исследования показали, что, научив регулировать свое состояние в процессе предыдущих тренировок, спортсменка перед боем может отвлечься от неблагоприятных мыслей и переживаний, расслабиться, успокоиться и настроиться на будущий бой.

Перспективы дальнейших исследований. Исследования подтвердили целесообразность применения дальнейших разработок по совершенствованию педагогического процесса кикбоксерок, которые мы и сейчас продолжаем.

Литература

1. Белих С. И. Дівочий бокс. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 624 с.
2. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. – Г. : Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
3. Жданов Ю. Н. Психологическая підготовка боксера. – Донецк : АО Изд-во «Донеччина», 1997. – 340 с.
4. Клещев В. Н. Кикбоксинг. – М. : Академический проект, 2006. – 288 с.
5. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса. – М. : Физическая культура, 2009. – 272 с.
6. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. – М. : Физическая культура, 2009. – 240 с.
7. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
8. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
9. Киселёв Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
10. Кулаичев А. П. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. – М. : НПО «Информатика и компьютеры», 1998. – 270 с.