

Л. В. Марищук
L. V. Marishchuk

С. В. Архипенко
S. V. Archipenko

О РЕЗУЛЬТАТАХ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ

ABOUT THE RESULTS OF IMPLEMENTATION OF TECHNOLOGY FOR FORMING EMOTIONAL-VOLITIONAL STABILITY OF BOXERS

Аннотация. Успешность осуществления соревновательной деятельности спортсменами, так же как и эффективность выполнения сотрудниками силовых ведомств своих профессиональных обязанностей в экстремальных условиях, обусловлены степенью сформированности их эмоционально-волевой устойчивости. В статье рассматриваются результаты реализации технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров, способствующей максимальному проявлению потенциальных возможностей атлетов.

Summary. The success of athletes' competitive activities, as well as the effectiveness of the performance of professional duties by law enforcement officers in extreme conditions, is determined by the degree of their emotional and volitional stability. The article discusses the results of the implementation of technology for the formation of emotional and volitional stability in boxers, which contributes to the maximum manifestation of the potential capabilities of athletes.

Ключевые слова: спорт, бокс, спортсмены, соревновательная деятельность, эмоционально-волевая устойчивость.

Keywords: sport, boxing, athletes, competitive activity, emotional and volitional stability.

Максимальное проявление потенциальных возможностей в современном спорте обусловлено оптимальным эмоциональным возбуждением, базирующимся на должном уровне эмоционально-волевой устойчивости (далее — ЭВУ). Основным ее критерием является эффективность деятельности в стрессогенных условиях [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12].

Проведенное исследование формирования ЭВУ атлетов с целью повышения эффективности их спортивной деятельности продемонстрировало:

1. Бокс относится к древнейшим контактным видам спорта с многовековой историей. Кулачный бой привлекал внимание и интерес населения Вавилона, Древних Египта, Греции и Рима. Современный бокс оформился из английского призового бокса в 1865 г. с введением правил (раундов, весовых категорий, боксерских перчаток), став популярнейшим видом спорта в нашей

стране и за рубежом. Высокие эмоциональные нагрузки негативно влияют на успешность спортивной деятельности, сопровождаемой эмоциогенными факторами, способность атлета их преодолевать минимизирует их влияние.

Эмоции отражают отношения в форме переживания, эмоциональные (психические) состояния, как фон протекания психических процессов, способны влиять на психические процессы, функциональные возможности, успешность спортивной деятельности, способствуя ее организации (стенические), либо дезорганизации (астенические). В литературе термином «спортивные эмоции» ошибочно называют специфические психические состояния спортсмена (*боевое воодушевление, спортивное или игровое увлечение, спортивное возбуждение, спортивную злость, спортивное соперничество, чувство спортивной чести и гордости*), по длительности намного превышающие эмоции. Состояние психической готовности атлета — активно-действенное психическое состояние, концентрация важных для осуществления двигательных действий психических функций, при снижении уровня функционирования других, в реализуемой деятельности, малозначимых, обеспечиваемое ЭВУ, представляющей собой способность усилиями воли преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения. Эмоциональная устойчивость — проявление типологических особенностей личности. ЭВУ базируется на достаточной физической подготовленности, проявляемой в хорошо развитых физических качествах (быстрота, координация, сила, выносливость, гибкость), технико-тактической (умелое применение отработанных до автоматизма боевых комбинаций для решения широкого спектра тактических задач) и психологической подготовленности боксера. Помимо эмоциональной нестабильности, подростковому возрасту свойственно стремительное преобразование телосложения, дезорганизуемое сформировавшиеся вследствие реализуемой ранее подготовки взаимосвязи вегетативных и двигательных функций, что требует существенной корректировки спортивной техники для согласования с приоритетной направленностью координационной подготовки.

Подростковый возраст характеризуется превалированием возбуждительно-го процесса над тормозным. Волевые качества подростка пребывают в стадии формирования. Различные стресс-факторы (шум зала, сильный соперник, желание победить и страх проиграть, быть травмированным) интенсифицируют возбуждение. Только адекватные волевые усилия, обеспечиваемые сформированной ЭВУ, могут предотвратить перевозбуждение, не допустить наступления состояния избыточного эмоционального напряжения и вслед за ним напряженности (общей скованности), препятствующей эффективности осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [13; 14; 15].

2. Сопоставление результатов оценки физической подготовленности, психических процессов и ЭВУ боксеров высокой квалификации с результатами боксеров-разрядников свидетельствует о значимом превосходстве первых. Результаты выполнения методик на внимание до и после эмоциогенного стимулирования подтверждают негативное воздействие стресс-факторов (эмоциогенного стимулирования) на внимание, что подчеркивает значимо более низкий уровень ЭВУ боксеров-разрядников. Сопоставление результатов тестирования проявлений агрессии выявило значимо и незначимо более низкий уровень агрессивности боксеров высокой квалификации. Это говорит о снижении проявления всех форм агрессивности (формировании нормативной агрессии) с ростом спортивной квалификации и лучшим умении высококвалифицированных спортсменов управлять своим эмоциональным состоянием, что подтверждается наличием взаимосвязи показателя ЭВУ с показателем вербальной агрессии только у спортсменов-разрядников. Низкий уровень физической подготовленности юных боксеров обусловил отсутствие взаимосвязей ее показателей с показателем ЭВУ. Последний коррелирует с показателем самооценок эмоциональных состояний перед выигранными (более тесные) и проигранными поединками, что свидетельствует о превалировании у спортсменов стенических эмоций. Положительная взаимосвязь с показателем самооценок скованности спортсменов-разрядников косвенно свидетельствует о том, что ЭВУ у них не сформирована [16; 17; 18].

3. Обоснована, разработана и апробирована технология формирования ЭВУ боксеров-разрядников средствами физической культуры, понимаемая как система. Цель ее применения, формирование ЭВУ боксеров-разрядников, выступает системообразующим фактором. Пять компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический взаимосвязаны и взаимозависимы, достижение цели — прогнозируемый и диагностируемый результат стал механизмом обратной связи. В **содержательный** компонент технологии, обеспечиваемый использованием методов и средств подготовки, отобранных на основе принципов обучения и спортивной тренировки, требований индивидуального подхода были включены специальные комплексы упражнений: «Бег» (беговые упражнения, чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями), «Внимание» (упражнения на внимание и действия по внезапным командам), «Безрукий» (условный бой без использования защитных действий руками), «Слепой» (комплекс упражнений с ограничением зрительного анализатора спортсмена), «ВУПС» (ведение условного поединка с двумя соперниками), «Удар» (комплекс упражнений для совершенствования точности, быстроты и силы ударов), методика С-КР (самоконтроль-саморегуляция по В. Л. Марищуку), элементы идеомоторного тренинга, имеющие специальную направленность с учетом уточненных

в констатирующем эксперименте особенностей ЭВУ юных боксеров, содержания учебной программы по боксу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; в **организационный** — моделирование психогенных условий соревновательной деятельности в процессе реализации содержательного компонента (неожиданные, различные по силе и направленности воздействия, искусственные затруднения, близкие по содержанию к выполняемой деятельности, создание трудностей в виде дефицита времени, координационной сложности задания, помех); в **операциональный** — поэтапное освоение навыков и умений выполнения деятельности в моделируемых психогенных условиях: приобретение гибких сенсомоторных схем действий, пространственно-временных структур комплекса управляющих действий в критических ситуациях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; в **диагностический** — осуществление оперативной обратной связи: включенным наблюдением в ходе спортивной тренировки и выполнения «пробы Смирнова», предварительным и итоговым контролем, результатами кинематометрии и динамометрии, психологического тестирования памяти, внимания, мышления для соотнесения полученных результатов с основной целью, что позволяло вносить необходимые коррективы в технологию формирования ЭВУ боксеров в соответствии с индивидуальным подходом для реализации целевого компонента технологии — формирования ЭВУ юных боксеров.

Выявлены результаты исходного и итогового срезов физической подготовленности, ЭВУ и психологического тестирования боксеров экспериментальной группы (далее — ЭГ) и контрольной группы (далее — КГ) (табл. 1–3).

У боксеров ЭГ выявлены значимые различия результатов исходного и итогового срезов. Спортсмены КГ также повысили свои результаты, но в целом незначительно. По показателям физической подготовленности испытуемые ЭГ на порядок превзошли боксеров КГ. О лучшей сформированности ЭВУ боксеров ЭГ свидетельствуют более выраженные проявления эмоциональной напряженности спортсменов КГ на итоговом срезе. Вышеизложенное подтверждает эффективность разработанной технологии [19; 20; 21].

Исходные и итоговые результаты тестирования физической подготовленности боксеров ЭГ и КГ

Тесты	ЭГ (n = 12)		p	КГ (n = 12)		p
	Исходный из 5 баллов	Итоговый из 5 баллов		Исходный из 5 баллов	Итоговый из 5 баллов	
Челночный бег (из 5 баллов)	4,50 ± 0,18	4,92 ± 0,09	< 0,05	4,67 ± 0,18	4,83 ± 0,09	> 0,05
Подтягивание на перекладине (из 5 баллов)	3,17 ± 0,09	3,83 ± 0,18	< 0,01	3,08 ± 0,27	3,92 ± 0,27	< 0,05
Прыжок в длину (из 5 баллов)	2,83 ± 0,18	3,75 ± 0,18	< 0,01	2,92 ± 0,27	3,67 ± 0,27	< 0,05
Пятиминутный бег (из 5 баллов)	2,25 ± 0,18	3,75 ± 0,18	< 0,001	2,50 ± 0,09	2,83 ± 0,18	> 0,05

Таблица 2

Исходные и итоговые результаты тестов «кольца Ландольта» и «красно-черные таблицы» до и после эмоциогенного инструктирования ЭГ и КГ

Тесты	Наличие эмоциогенного инструктирования	ЭГ (n = 12)		p	КГ (n = 12)		p
		Исходный	Итоговый		Исходный	Итоговый	
Кольца Ландольта (из 9 баллов)	До эмоциогенного инструктирования	6,83 ± 0,27	6,92 ± 0,35	> 0,05	6,58 ± 0,62	7,50 ± 0,27	< 0,05
	После эмоциогенного инструктирования	5,75 ± 0,27	8,00 ± 0,35	< 0,05	6,08 ± 0,44	8,17 ± 0,18	< 0,05
Различия (внутри групп)		< 0,05	< 0,05		> 0,05	< 0,05	
Красно-черные таблицы (из 9 баллов)	До эмоциогенного инструктирования	7,67 ± 0,27	7,83 ± 0,44	> 0,05	7,75 ± 0,35	8,75 ± 0,18	< 0,05
	После эмоциогенного инструктирования	6,75 ± 0,25	8,75 ± 0,27	< 0,05	6,50 ± 0,35	8,00 ± 0,27	< 0,05
Различия (внутри групп)		< 0,05	> 0,05		< 0,05	< 0,05	

Таблица 3

Исходные и итоговые результаты психологического тестирования ЭГ и КГ

Тесты	ЭГ (n = 12)		p	КГ (n = 12)		p
	Исход- ный	Итого- вый		Исход- ный	Итого- вый	
Комбинаторные способности (из 9 баллов)	2,42 ± 0,27	3,83 ± 0,18	< 0,001	2,92 ± 0,27	3,75 ± 0,27	< 0,05
Анализ отношений понятий (из 9 баллов)	4,08 ± 0,44	6,25 ± 0,44	< 0,001	5,75 ± 0,62	5,92 ± 0,53	> 0,05
Отыскание закономерностей (из 9 баллов)	6,25 ± 0,44	7,50 ± 0,27	< 0,05	6,58 ± 0,18	7,33 ± 0,27	< 0,05
Тест «Равена» (из 9 баллов)	5,75 ± 0,27	6,92 ± 0,27	< 0,01	5,83 ± 0,44	6,83 ± 0,18	< 0,05

1. Милерян Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надёжности оператора // Очерки психологии труда оператора / под ред. Е. А. Милеряна. М. : Наука, 1974. С. 5–82. [Вернуться к статье](#)

2. Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М. : Физкультура и спорт, 1969. С. 63–67. [Вернуться к статье](#)

3. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1969. 88 с. [Вернуться к статье](#)

4. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. М. : Наука, 1982. 309 с. [Вернуться к статье](#)

5. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с. [Вернуться к статье](#)

6. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Сентябрь, 2001. 260 с. [Вернуться к статье](#)

7. Марищук Л. В. Психология спорта : учеб. пособие. Изд. 2-е. Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2006. 147 с. [Вернуться к статье](#)

8. Загайнов Р. М., Киселёв Ю. Я. Особенности эмоционального состояния боксеров до и после соревновательного боя // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М. : Физкультура и спорт, 1969. С. 77–85. [Вернуться к статье](#)

9. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. М., 1964. С. 51–68. [Вернуться к статье](#)

10. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань : Казан. гос. ун-т, 1987. 262 с. [Вернуться к статье](#)

11. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надёжность в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 176 с. [Вернуться к статье](#)

12. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с. [Вернуться к статье](#)

13. Архипенко С. В., Кузнецова Т. В. Об эмоционально-волевой устойчивости боксеров // Мир спорта. 2013. № 2 (51). С. 29–32. [Вернуться к статье](#)

14. Архипенко С. В. О функциональном состоянии спортсменов в условиях предельных физических нагрузок // Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента : сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы ; редкол.: С. К. Городилин (гл. ред.) [и др.]. Гродно, 2013. С. 252–256. [Вернуться к статье](#)

15. Марищук Л. В., Кузнецова Т. В., Архипенко С. В. О психологической подготовке боксера на этапе начального обучения // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г. : в 4 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2007. Ч. 4. С. 142–145. [Вернуться к статье](#)

16. Марищук Л. В., Кузнецова Т. В., Архипенко С. В. Особенности эмоционального реагирования спортсменов-боксеров высокой квалификации при проведении значимых поединков // Ученые зап. : сб. рец. науч. тр. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2012. Вып. 15. С. 92–99. [Вернуться к статье](#)

17. Архипенко С. В. Психологические аспекты подготовки боксеров // XIII международная научная сессия по итогам НИР за 2012 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной трени-ровки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 марта – 30 мая 2013 г. : в 3 ч. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2013. Ч. 3. С. 164–166. [Вернуться к статье](#)

18. Архипенко С. В. Об особенностях эмоциональных состояний спортсменов-боксеров высокой квалификации и массовых разрядов // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступления российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Казань, 12–13 дек. 2013 г. / Поволжск. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма ; редкол.: Ф. Р. Зотова (гл. ред.) [и др.]. Казань, 2013. С. 292–295. [Вернуться к статье](#)

19. Марищук Л. В., Архипенко С. В. О технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров // Психологическое сопровождение образовательного процесса : сб. науч. ст. / РИПО ; редкол.: О. С. Попова (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2017. Вып. 7. Ч. 2. С. 55–63. [Вернуться к статье](#)

20. Архипенко С. В. О содержании технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров // Ученые зап. : сб. рец. науч. тр. / Беларус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2017. Вып. 20. С. 58–66. [Вернуться к статье](#)

21. Марищук Л. В., Архипенко С. В. К вопросу о технологии формирования эмоционально-волевой устойчивости боксеров // Мир спорта. 2022. № 2 (87). С. 57–61. [Вернуться к статье](#)