

Распределение тренировочных нагрузок при беге на 400 м с/б / В. Браузер, В. Врублевский, Р. Кузьмин // Легкая атлетика. – 1984. – № 12. – С. 12 – 13. 3. Льопа, Д. И. Повышение спортивного мастерства у бегунов барьеристов за счет развития их физических качеств / Д. И. Льопа, С. И. Караулова, Л. И Ключко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 12. – С. 84 – 89. 4. Пантус, О. О. Методика підготовки бар'єристів (400м) : методичні рекомендації / О. О. Пантус, О. В. Ободзінська, К. В. Плотіцин. – Житомир: ЖНАЕУ, 2018. – 76 с. 5. Пантус, О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей бігунів на 400 м з бар'єрами / О. О. Пантус, Н. Ю. Сергеева, О. В. Ободзінська // Біологічні дослідження – 2019: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 16 – 18 берез. 2019 р. – Житомир : ЖДУ, 2019. – С. 413 – 415. 6. Фадеев, А. И. Развитие скоростной выносливости на 400 метров с барьерами у девушек 15-16 лет: бакалаврская работа: спец. 49.03.01 «Физическая культура» / А. И. Фадеев. – Красноярск, 2018. – 55 с.

УДК 796.015.12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРА КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Прохоров Ю.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Яновский В.Е.

заслуженный мастер спорта СССР по боксу, г. Москва, Российская Федерация

В настоящее время бой на ринге требует не только физической и технической подготовки, но и психологической, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные возможности спортсмена. Боксерский поединок – это соревнование ума, воли, спортивных характеров двух соперников, где психологическая составляющая играет важную роль. Исследования показывают, что на международном ринге многие белорусские боксеры (Корнеев, Асанов, Атаянц и др.) если и проигрывали, то достойно, как говорят специалисты «... им чуть-чуть не хватило».

Основу наших исследований составляет комплекс эмпирических методов, включая анализ личного опыта занятий боксом и участия в соревнованиях. Установлено, что отдельные боксеры перед боем становятся чрезмерно возбужденными, крайне раздражительны и вспыльчивы, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся. Другие, наоборот, становятся замкнутыми, вялыми, апатичными. Предстартовая лихорадка – это свидетельства нестабильности психологических состояний. Спортсмены, неспособные к саморегуляции, «перегорают» до боя и, как правило, в ринге выступают ниже своих возможностей. В бою психологически «сгоревший» боксер медлителен, быстро устаёт, у него резко падают работоспособность, легкость передвижений, скорость и качество выполнения технических приемов, снижается уровень специальной выносливости – его ждет неудачный поединок. Данные обстоятельства свидетельствуют о наличии у спортсмена «психологических барьеров». К таковым в боксерской среде относят:

– боязнь проигрыша, которая может быть вызвана чрезмерным самолюбием и тщеславием, повышенной ответственностью командного выступления, отрицательной оценки своего выступления близкими людьми или тренером;

– страх перед противником, связанный с незнанием его слабых и сильных сторон, информацией о его звании и успехах на ринге, недооценкой собственных возможностей или суевериями;

– боязнь нокаута или проигрыша за явным преимуществом, когда будущий противник нокаутировал в предыдущем бою своего противника или добился досрочной победы за явным преимуществом;

- предположения и сомнения об уровне своей подготовки и способностях выдерживать высокий темп боя, о возможностях получить травму, в объективности судейства, особенно при встрече с «местным боксером»;

– всевозможные предубеждения и суеверия: пренебрежение соперником и излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др. [1].

Рисунок боя непосредственно связан с результатами мыслительных процессов, которые находят отражение в поведении и действиях боксера на ринге и зависят от ситуативных восприятий и оценки обстановки боя. Психологическая подготовка помогает боксеру сосредоточиться на главных объектах боевого взаимодействия и отключаться от второстепенных. В бою главный объект – это противник и система взаимодействий соперников друг с другом, указания рефери.

Комплексным восприятием амплитуды и структуры движения, мышечного напряжения и ситуативного фрагмента характеризуются точность и сила удара – важнейшие показатели результативности действий боксера на ринге. Только за правильный удар, достигший цели судьи начисляют очки. Избирательный выбор цели и нанесение удара в открытое место, в «точки нокаута», отличают действия высококвалифицированного спортсмена. Удары малоопытного спортсмена можно характеризовать как бессистемные и малоэффективные «в сторону противника», так как целевой установкой выступает образ противника. Сконцентрированное внимание в течение всего поединка характерно для опытного боксера, новички часто проводят бои как в тумане, видя и воспринимаемая только общий план боя и очертания противника перед собой. Пропущенные акцентированные удары могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата, ухудшить ориентировку на ринге, вызвать потерю равновесия, что приводит к состоянию нокадауна или нокаута, вызывая временную остановку (до 9 сек.) или окончание боя [2].

Готовясь к поединку, боксер строит план боя с учетом сильных и слабых сторон противника. В этой связи, важная роль отводится тренеру. Работая на лапах и отрабатывая технико-тактические задания на предстоящий поединок, тренер способен снять лишнее беспокойство и составить эффективный план боя, утверждая у боксера уверенность в высоком уровне подготовки и слабости противника, успешности его действий на ринге. Тренер-секундант в перерывах между раундами может существенно изменить ход поединка, воздействуя на психику спортсмена [3].

Современный бой чрезвычайно динамичен и изменчив, где непрерывно происходит переключение от одних движений к другим, нередко противоположной направленности: нападение – защита, передвижения – удары, встречный удар – контратака и т.д. Изменчивость боевых ситуаций требует от боксера быстрого и неожиданного перехода от одних действий к другим и соответственно быстроты переключения внимания и реакции. Уметь отличать типовые положения и предугадывать действия, планировать ловушки, видеть открытые места, определять слабые стороны противника по ходу боя способен боксер, имеющий хороший уровень психологической подготовки и достаточный опыт участия в соревнованиях.

Исследования показывают, что состояние спортивной злости обеспечивает подъем боевого духа, прилив энергии, способствует воодушевлению, внутренней собранности, поднимает настроение, активизирует действия боксера, делает его более решительным и инициативным. Психологическая неустойчивость, наоборот, утверждает состояния неуверенности, подавленности, страха, лишают боксера решительности и инициативности, сковывают его действия, вызывают напряженность и пассивность.

Критериями психологической подготовки боксера мы определяем способности спортсмена контролировать и корректировать состояния своей психики, поведение и

деятельность, принимать наиболее оптимальные решения в условиях экстремальных физических и психических воздействий, в ходе спортивной борьбы, включая и участия его в соревнованиях.

Успешность соревновательной деятельности во многом зависит от объективности работы зрительного, слухового, двигательного анализаторов, от восприятий, которые находят отражение в чувстве дистанции, быстроте реакции, силе и точности ударов, двигательно-мышечных и временных показателях, выборе способа деятельности. Не только сила, быстрота и выносливость, ловкость и координация, но и дисциплина, выдержка, ответственность, смелость, самостоятельность, решительность, творчество необходимы для достижения высоких спортивных результатов. Эти качества, имеющие психологические основания, не менее важны для высоких спортивных достижений боксеру.

Результаты проведенных нами исследований показывают, что хорошо подготовленный боксер часто не достигает соответствующего результата из-за психологической неустойчивости, неумения и неспособности психологической саморегуляции. Чтобы реализовать в полной мере собственные физические, технические и тактические умения и навыки, дополнительно использовать резервные возможности организма, спортсмену, боксеру необходимо быть психологически подготовленным к условиям спортивной борьбы на ринге.

Литература. 1. Заика, В. М. *Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки* : монография / В. М. Заика ; Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с. 2. Киселев, В. А. *Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров* : учебное пособие / В. А. Киселев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 119 с. 3. Прохоров, Ю. М. *Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса витебских боксеров* / Ю. М. Прохоров // *Мир спорта*. – 2015. – № 3. – С. 38–43.

УДК 378.046.4:796

КАСКАДНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ: ОПЫТ РАБОТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чечета М.В.

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск Республика Беларусь

Развитие системы дополнительного образования взрослых в Республике Беларусь имеет свои отличительные особенности. В то же время национальная система непрерывного образования развивается как структурная часть общемирового процесса. Накопленный и реализуемый в Российской Федерации опыт непрерывного профессионального образования может быть полезен как предмет для изучения и, возможно, последующего внедрения в Республике Беларусь.

В Российской Федерации на федеральном и региональном уровнях управления образованием внедрены различные модели обучения взрослых.

Одним из вариантов, реализуемых как в очной, так и дистанционных формах повышения квалификации, является модель каскадного (циклического) повышения ква-