

## **Инновационный метод контроля психологической подготовки спортсменов на примере бокса.**

*Балыкина-Милушкина Тамара Викторовна  
Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Преподаватель кафедры педагогика, соискатель кафедры ТИМ прикладных  
видов спорта и экстремальной деятельности, e-mail:b2000t@yandex.ru.*

*Балыкин Александр Иванович  
соискатель кафедры ТИМ прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности ГЦОЛИФК, Москва  
Генеральный директор ООО АРС «Гармония», e-mail:b2000s@yandex.ru*

### **Актуальность.**

Спортивной является деятельность, направленная на максимальное удовлетворение интереса к определенному виду спорта, достижение высоких спортивных результатов, победа на соревнованиях. Стоит заметить, что Олимпийское движение развивается с каждым циклом все сильнее и сильнее, достижение мировых рекордов становятся выше и выше, границы физических возможностей, тактико-технических приемов и методик тренировок на исходе. Поэтому тренеры и спортсмены все чаще и чаще стали рассматривать возможность использования психологических и психофизиологических методов для выявления психологических проблемных зон, поиска личностного ресурса, повышение результативности субъекта спортивной деятельности.

Осмысление возможности использования психологических и психофизиологических методов для выявления психологических проблемных зон при подготовке спортсменов пришло при изучении авторами мирового и отечественного накопленного опыта научного исследования в психологии. Методы управления эмоциональными реакциями и эмоциональными состояниями; развитие эмоционально-волевых качеств и психических свойств, методики восстановления сил и психофизиологических методов оценки состояний натолкнули авторов на создание психосемантической диагностики психологических проблемных зон субъекта спортивной деятельности, посредством регистрации

амплитудно-частотных показаний кожно-гальванических реакций [1,2,3,4,5,6,7,8].

**Целью исследования** стало выявление у спортсменов с использованием КГР психологических проблемных зон, влияющих на дезадаптацию в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Методы исследования:** наблюдение, структурированное интервью, экспертная оценка тренера, анкетирование спортсменов, психосемантическая диагностика с использованием регистрации амплитудно-частотных показаний кожно-гальванических реакций (способ регистрации патент РФ №2373965, устройство патент РФ №107482) [8,9].

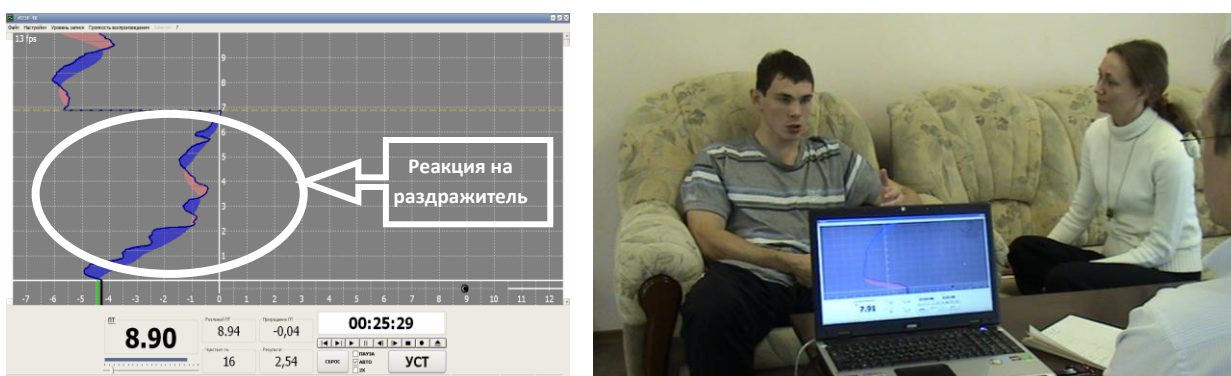
#### **Процедура проведения исследования.**

Исследования проводились на учебно-тренировочных сборах (УТС) основной сборной команды России по боксу (с февраля по июль 2012 г) в г. Чехов и г. Лобня (подготовка к Олимпийским играм в Лондоне). В эксперименте участвовало 14 спортсменов сборной команды России по боксу. Руководство исследованием осуществлял проректор РГУФКСМиТ по научной работе профессор, д.п.н. Ю. В. Байковский.

Психосемантическая диагностика психологических проблемных зон спортсмена, влияющих на его дезадаптацию в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, заключалась в определении проблемной зоны психоэмоциональной напряженности спортсмена, путем использования аппаратно-программного комплекса «ИПЭР-1К» выводящего на экран компьютера регистрируемые величины тонических составляющих и амплитудно-частотные показания фазических составляющих кожно-гальванических реакций спортсмена на семантические раздражители. Для определения психологической проблемной зоны спортсмена в качестве раздражителя использовали режим интервьюирования по информационным шаблонам тестирования, отражающие события и факторы жизненных сфер учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, психосоматика, зоны

ударов, основные удары и защиты, реакция на соперников, тактико-технические действия, реакция на атрибуты своей спортивной деятельности.

При регистрации на индикаторе аппаратно-программирующего устройства резкого максимального падения амплитудных показаний фазической составляющей на фоне регистрируемых абсолютных величин тонических составляющих при воздействии на спортсмена названным семантическим раздражителем диагностировался доминирующий фактор, влияющий на психоэмоциональную дезадаптацию спортсмена в его учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (рис.1).



**Рис.1** Диагностика доминирующего фактора при максимальном падении амплитудных показаний фазической составляющей КГР при воздействии семантическим раздражителем (на фото Олимпийский чемпион по боксу Егор Мехонцев).

### **Результаты исследования.**

Используя методику диагностики с АПК «ИПЭР-1К» по семи областям семантических понятий, описывающих спортивную деятельность, были составлены психологические профили спортсменов. Диагностика велась индивидуально с каждым спортсменом. По этическим соображениям участникам эксперимента были присвоены условные названия «спортсмен» с определенным номером.

К примеру, у спортсмена №1 выявилась психологическая напряженность в отношении будущих соревнований (отмеченная на рис.2 в серой области), что приводило к излишней психоэмоциональной

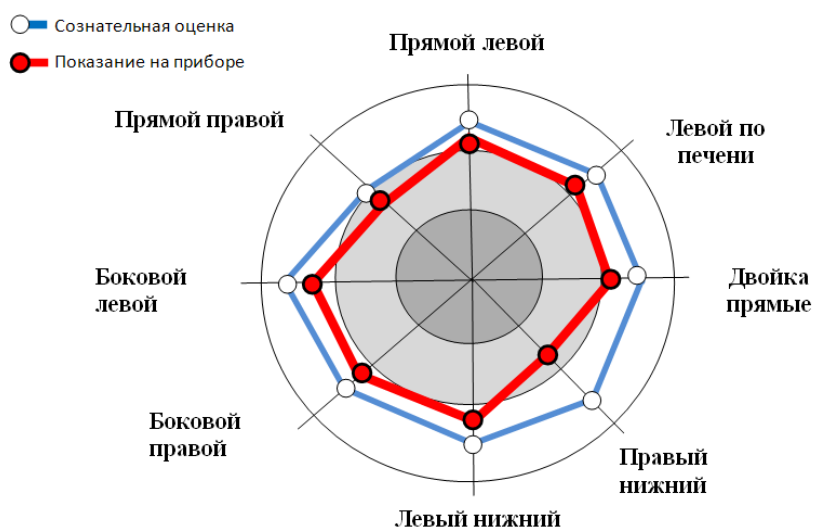
напряженности, и как следствие – к проигрышу в полуфинальных боях на Олимпийских играх в Лондоне.



**Рис.2** Ресурс в тренировочно-соревновательной деятельности.

Из диаграммы видно, что спортсмен осознает свою проблемную зону (красная и синяя линии совпадают).

В следующем примере у спортсмена №2 выявлена проблемная область «правый нижний», которую спортсмен не осознает (рис.3, синяя и красная линии не совпадают).



**Рис.3** Ресурс в ударах.

Отсутствие осознания проблемной области приводило к тому, что спортсмен много тратил времени на техническую отработку данного удара, хотя вся причина была в психическом отторжении данного удара.

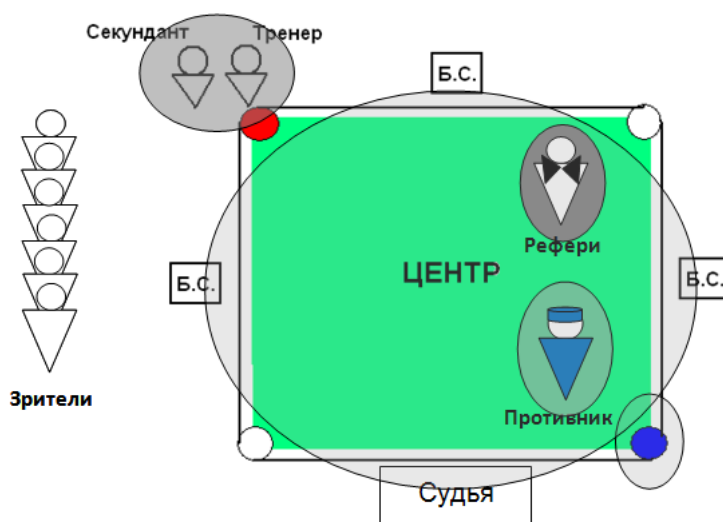
На следующей таблице показано, что у спортсмена №3 наибольшая психологическая напряженность на соперника из Монголии (рис.4, соперник из Монголии отмечен черным квадратом).

Страна и имя соперника	Субъективная оценка	Реакция напряжения на приборе «ППЭР-1К»
Монголия	<u>Упертый</u>	
США	<u>Лидер</u> , не медленный	
Уэльс		
Франция	<u>Сильный удар</u> , не быстрый	
Казахстан	<u>Не медленный</u>	
Куба	<u>Упертый, лидер</u>	
Япония		
Италия	Скользкий, может зацепить корявым ударом	

**Рис.4** Реакция на соперников.

Из таблице видно, что спортсмен больше всего психологически не готов состязаться с соперником из Монголии (что и было подтверждено на Олимпийских играх, где данный спортсмен проиграл в полуфинальном бою сопернику из Монголии). Подчеркнутым выделены характеристики соперников, которые вызывают у спортсмена неадекватные реакции и сложность в выполнении тактико-технических действий во время поединка.

При диагностике спортсмена №4 были выявлены атрибуты, которые понижают его психологическую готовность для ведения поединка (рис.5, отмечено серым цветом).



**Рис.5** ресурс атрибутов.

Такими атрибутами являются: ринг и синий угол. Из чего можно сделать вывод, что размышление о ринге или сам вид ринга приводят психику спортсмена к дезадаптации, а попадая в синий угол, спортсмен теряет контроль над боевой ситуацией и противником. Также из рис.5 видно, что дополнительными раздражающими факторами для спортсмена является рефери и секунданты, отрицательно влияющие на его контроль поединка (данный спортсмен не дошел даже до четвертьфинальных поединков на ОИ в Лондоне).

### **Выводы.**

1. АПК «ИПЭР-1К» выявляет доминирующий фактор, влияющий на психологическую готовность спортсмена к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Психологические проблемные зоны спортсмена можно определять по семантическим понятиям, отражающим содержание деятельности и тем самым контролировать его психологическую готовность и прогнозировать выступление спортсмена на соревнованиях.
3. Психологическая готовность спортсмена к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности тем лучше, чем меньше у него психологических проблемных зон, являющихся причиной дезадаптации спортсмена.

В процессе исследования подтвердилось практическое значение разработанного авторами метода контроля психологической подготовки спортсмена.

### **Литература:**

1. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. – Воронеж: НПО "МОДЭК", 1995. – 640 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. М.: Педагогика, 1984. Т.6. Учение об эмоциях. Историко-психологические исследования.
3. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы. М. Педагогика. 1970. Т.2. С.13, 94-116.

4. Мясищев В. Н. Психологическое значение электрокожной характеристики человека // Труды ин-та мозга им. Бехтерева. - Л., 1935.
5. Павлов И. П. Поли. собр. соч.-М.; Л., 1951, т. IV, с. 429.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М., 1946.
7. Юнг К Г. Аналитическая психология. — СПб., 1994.
8. Пат. 107482 Российская Федерация, МКП А61М 21/00. Устройство для оценки психоэмоционального состояния человека / С.М.Качнов, А.И.Балыкин, Т.В.Балыкина-Милушкина; заявитель и патентообладатель ООО АРС «Гармония». - № 2011102973/14; заявл. 21.01.11, опубл. 28.08.11, Бюл. № 23.
9. Пат. 2373965 Российская Федерация, МКП А61М 21/00, А61В 5/05. Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека / А.И.Балыкин, Т.В.Балыкина-Милушкина, П.В.Невзоров, С.М.Качнов; заявитель и патентообладатель ООО АРС «Гармония». - № 2008117272/14; заявл. 05.05.08, опубл. 27.11.09, Бюл. № 33.