

Рыскалов Александр Юрьевич

соискатель

ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет физической культуры,

спорта, молодёжи и туризма»

г. Москва

DOI 10.21661/r-463089

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрены особенности такого вида спорта, как фехтование. Раскрыты основные средства и методы физического воспитания в формировании оптимального боевого состояния в спортивном фехтовании.

Ключевые слова: воспитание, спортивное фехтование, оптимальное боевое состояние, физическое воспитание.

В спортивном фехтовании, как и в любом виде спорта, существуют определенные особенности при формировании оптимального боевого состояния у спортсменов, на которые необходимо акцентировать внимание: комплексность, пролонгированность и стрессогенность [1, с. 59]. В спортивном фехтовании от спортсмена требуется максимальная мобилизация на протяжении длительного времени, что позволяет осуществлять контратаки, поддерживать концентрацию внимания, принимать рациональные решения, следовательно, оптимальное боевое состояние характеризуется совокупностью физических, эмоциональных и когнитивных способностей, обеспечивающих наивысший результат деятельности, что особенно актуально во время соревнований [3, с. 210]. Соответственно, на оптимальное боевое состояние влияют следующие условия: физическая готовность, эмоциональное состояние и позитивное мышление.

Отметим, что результативность выполнения педагогических задач при организации тренировок во многом определяется эмоциональным состоянием спортсменов.

Эмоциональное состояние, как компонент оптимального боевого состояния, находится в прямой зависимости как от деятельностных факторов (опосредуют межличностные и средовые влияния на спортсменов), так и от субъективности оценок.

В ряде исследований [2; 3] были проведены педагогические эксперименты, в результате которых, можно заключить, что решение задач по физическому воспитанию способствует формированию благоприятного эмоционального состояния у спортсменов. Нами предлагается воздействовать на эмоциональное состояние группы в целом: сформировать «тройки» согласно следующим принципам:

- учет желаний спортсменов на основании систематического наблюдения;
- учет симпатий спортсменов;
- разделение по подгруппам «лидеров», «изолированных», «отвергнутых»;
- разделение по подгруппам тревожности спортсменов.

Другими словами, подгруппы должны составляться с учетом эмоционального состояния спортсменов, межличностных отношений, статуса в команде.

Ю.Л. Ханин, на основании аналитических данных, утверждает, что такая организация тренировок значительно уменьшает состояние тревоги: во всех экспериментальных группах ситуативная тревога снизилась (результаты достоверны в диапазоне от 0,01–0,05) [4, с. 199].

Следовательно, тренерам важно знать, кто из спортсменов относится к категории «высокотревожные». Данная группа требует особого психолого-педагогического и психопрофилактического внимания. Средства физического воспитания позволяют оптимизировать эмоциональное состояние у высокотревожных спортсменов. На основании ряда исследований [1; 2], можно заключить, что компоненты боевого состояния оказывают значимое взаимное влияние: спортсмен более уверен в себе и эмоционально стабилен, когда находится на пике физической формы.

Знания влияния средств физического воспитания на формирование оптимального боевого состояния у спортсменов позволяет более эффективно организовать тренировочный процесс, поможет тренеру целесообразно организовать деятельность спортсменов, регулировать физическую нагрузку, выбирать адекватные формы воздействия и оценки их деятельности.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод, что целенаправленная работа по формированию оптимального боевого состояния через организацию деятельности и общение спортсменов приводит к положительным результатам. Предлагаемая форма совместной деятельности позволит решать психолого-педагогические задачи, тренеру обоснованно использовать методические средства обучения, формировать активность и самостоятельность у спортсменов, оптимизировать эмоциональное состояние, избегать деструктивных взаимовлияний, способствовать более продуктивной деятельности во время соревнований.

Список литературы

1. Быстрова Я.А. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) и оптимизация предстартовых состояний / Я.А. Быстрова, А.Г. Левицкий // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №2. – С. 58–62.
2. Образцов П.И. Педагогические условия реализации технологий адаптации курсантов к профессионально-служебной деятельности / П.И. Образцов, А.И. Козачок, И.В. Ревков // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – №1. – С. 158–167.
3. Сигал Н.С. Современное состояние проблемы стресса и стрессоустойчивости в спорте / Н.С. Сигал, В.А. Шатых, Е.Е. Гант, О.Ю. Писаренко // Слободжанский научно-спортивный вестник. – 2011. – №2 (26). – С. 209–215.
4. Ханин Ю.Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / Ю.Л. Ханин, Г.В. Буланова // Стресс и тревога в спорте: Сборник статей. – 2010. – С. 199–220.