

*Федак С. С., молодший науковий співробітник  
НДЛ (теорії та організації фізичної підготовки)  
НС СВ Академії Сухопутних військ (м. Львів)  
Севідова Г. О., молодший науковий співробітник  
НДЛ (морально-психологічного забезпечення  
та військових традицій) НЦ СВ Академії  
сухопутних військ (м. Львів)*

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ-БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*У даній статті розглядається вплив психологічної підготовки на змагальну діяльність курсантів-боксерів.*

*В данной статье рассматривается влияние психологической подготовки на соревновательную деятельность курсантов-боксеров.*

*This article reviews the influence of psychological preparation of cadets for competitive activity-boxers.*

### **Вступ**

В області теорії і методики фізичного виховання та спортивного тренування, а також у цілому ряді суміжних наук (психологія, валеологія, медицина, біологія та інші) протягом багатьох років не зменшується зацікавленість спеціалістів до проблеми розвитку психологічних якостей людини і керування їх проявом в екстремальних ситуаціях, які вимагають максимальної мобілізації резервних можливостей організму [2, с. 19].

Психологічні якості боксера характеризують різні сторони особистості: волюву, інтелектуальну, емоційну, соціальну (наприклад рішучість, наполегливість, сміливість, спостережливість, кмітливість, самоконтроль, дисциплінованість, емоційна стійкість і т.д.). Психологічні якості можуть бути обумовлені природними задатками, які вдосконалюються в процесі занять боксом. Психологічна підготовка боксерів є складовою їх загальної готовності до успішного виступу у змаганнях. Вона має велике значення, що обумовлює пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на забезпечення оптимального передстартового стану та успішного виступу на змаганнях.

Уміння регулювати психологічним станом є однією з найважливіших складових підготовки боксера. Однак, незважаючи на те, що важливість психологічної саморегуляції загальноновизнана та існує багато методик саморегуляції, систематичне навчання їм в боксі майже не проводиться. Лише окремі видатні майстри рингу самостійно оволодівають умінням регулювати свій психологічний стан.

Високий рівень розвитку психологічних якостей є однією з найважливіших умов

психологічної надійності та високої результативності діяльності боксера. Однак закономірності їх формування в достатній мірі не вивчені. Увага психологів приділяється в основному вивченню психологічних процесів і станів спортсмена. Психологічні стани залежать не тільки від ситуації та впливів на спортсмена, але і від сформованості його психологічних якостей. Великий суспільний резонанс, який виникає при зіткненні людини з надзвичайними ситуаціями, які виникають в тій чи іншій сфері життєдіяльності, в тому числі і у спорті, призвів до розуміння необхідності цілеспрямованої підготовки людини до оптимальних дій в таких умовах. З цією метою ведеться активний пошук нових засобів і методів ефективної підготовки людей до екстремальних умов життєдіяльності [7, с. 14-17].

Питання про розвиток вміння мобілізуватися і керувати своїм емоційним станом, який виробляється в ході багаторічного цілеспрямованого тренування, набуває особливого значення під час виступу в змаганнях та підготовки до них. Бокс висуває надзвичайно високі вимоги до психологічної стійкості спортсменів. Поєдинок на рингу відрізняється високим темпом, швидкістю дій боксера в умовах миттєвої зміни бойових ситуацій, вмінням наносити сильні удари та ефективно захищатись. Необхідність витримувати величезні навантаження і протистояти втомі, регулювати вагу - все це вимагає від спортсмена високого рівня розвитку психологічних якостей.

Актуальність даного напрямку не викликає сумнівів, адже у спортивній практиці розповсюдженими є випадки, коли

спортсмен, показуючи високі результати на тренуваннях, на офіційних змаганнях показує результати значно нижчі. Вирішення цієї задачі є складовою частиною психологічної підготовки спортсмена і являє собою розвиток психологічних якостей, вдосконалення здатності керувати своїм станом, поведінкою і діяльністю [2, с. 20-22].

Недостатньо досліджена динаміка психологічних станів під впливом різних психогенних чинників у боксерів з різними індивідуально-типологічними особливостями в умовах передстартової підготовки і під час виступів (зокрема, динаміка психологічної напруженості при участі в змаганнях). Ігнорування систематичної дії негативних психогенних чинників в умовах зборів (невдалий індивідуальний розподіл засобів підготовки, навантажень, неправильний підбір партнерів, засобів відновлення і відпочинку і ін.) може у ряді випадків сприяти кумуляції негативних впливів, виникненню стану надмірної психологічної напруженості і “зриву” під час виступів.

**Мета, завдання, методи та організація дослідження.**

**Мета роботи:** експериментальне визначення психологічної підготовленості курсантів-боксерів, різної кваліфікації, до змагань.

**Завдання роботи:**

- визначити емоційний стан курсантів-боксерів до і після змагального поєдинку;
- визначити рівень хвилювань до і після змагального поєдинку;
- визначити самооцінку особистості курсанта-боксера.

**Методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел;
- психологічне тестування;
- метод математичної статистики.

На сьогоднішній день є декілька методик оцінки психологічних показників, які добре себе зарекомендували в практиці боксу.

Для оцінки психологічних станів і частково емоційного стану, найчастіше використовуються треморометрія і вимірювання електрошкіряного опору.

Методика треморометрії базується на реєстрації мимовільного тремтіння рук чи пальців (тремору). Приборами для вимірювання “тремора” служать треморометри найрізноманітніших конструкцій. Найбільш якісним для оцінки психологічного стану боксерів являється треморометр конструкції В.М. Писаренко. Зміни емоційного стану боксера зразу відображаються на “треморі” рук. При

сильному збудженні “тремор” значно збільшується, його амплітуда збільшується. Гальмівний стан характеризується зниженням частоти “тремора” і зменшенням його амплітуди.

Методика електрошкіряного опору базується на його особливості мінятися залежно від змін емоційного стану людини. Збільшення збудження викликає посилене потовиділення, а тим самим і зниження електрошкіряного опору. Зниження збудливості супроводжується збільшенням електрошкіряного опору. Чим стійкіший емоційний стан, тим електрошкіряний опір стабільніший [5, с. 145-147].

При всіх індивідуальних варіаціях в цілому боксери реально розцінюють свої сили, і майбутні переможці часто вірять в свої сили на відміну від тих, хто більше думає про можливість поразки. У перших виникає стан психологічної готовності, що характеризується установкою на досягнення максимально можливого результату, тому вони у меншій мірі відчувають стан психологічної напруженості.

Безпосередньо перед виходом на ринг стан психологічної напруженості збільшується у всіх боксерів без виключення: проте у тих, які згодом програли бій, цей стан більш яскраво виражений.

Цікаво те, що після бою у тих, що програли спостерігається збільшення електрошкіряного опору, що можна трактувати як показник зняття психологічної напруженості. Це підтверджується і даними психологічних спостережень. У переможців після бою стан психологічної напруженості залишається на тому ж рівні, що і до бою.

Хвилювання перед змаганнями певною мірою можна кваліфікувати як позитивний чинник, оскільки воно відображає установку на напружену діяльність, і можна вважати, що у переможців воно розвивається своєчасно, а у тих, хто програв - передчасно [3, с. 17-20].

Тренер звичайно не має систематичної, прямої інформації від спортсмена про його відношення до тренування, до засобів фізичної підготовки, що використовуються, до методів тренування, навантаження, засобів відпочинку і т.п., адже від оцінки боксером усіх цих чинників залежить настрої, емоційний тонус, рівень збудження та інші параметри психологічного стану, від яких, у свою чергу, залежать ефективність використовуваних засобів, працездатність, фізична і психологічна витривалість та ін.

Вважається педагогічно неправильним питати у кожного члена збірної, як він оцінює дану роботу, педагогічну майстерність тренерів, взаємовідносини з ним. Але педагогічні дії в першу чергу повинні бути сформовані на такій систематично одержуваній інформації. При негативному відношенні до тренування його ефективність знижується до 30% [8, с. 28-32].

Боксери найбільш охоче відповідають на питання відразу ж після проведених боїв, особливо вдалих; на оздоровчих зборах після встановлення з ними дружніх контактів; на навчально-тренувальних зборах, за 10 - 15 днів до початку змагань.

Щоб отримати найоб'єктивніші відповіді, на початку бесіди рекомендується проводити "психологічну розминку", в процесі якої спортсмена потрібно детально ознайомити із змістом майбутнього опитування. Якщо видно, що боксер навмисно ухиляється від питань поставлених прямо або затрудняється точно передати свій емоційний стан, то потрібно задавати непрямі питання або пропонувати готові відповіді, з яких йому можна було б вибрати найбільш відповідні [1, с. 32-34].

Під впливом тренувальних навантажень боксери дають різні самооцінки фізичного стану, активності і настрою (САН). Максимальні навантаження викликають частіше за все підвищення всіх трьох видів самооцінок. Всі інші навантаження можуть впливати на них по-різному. Самооцінки боксерів носять також і яскраво виражений індивідуальний характер. Найбільш адекватно по відношенню до навантажень змінюються самооцінки фізичного стану і активності. Самооцінки настрою змінюються різним чином незалежно від величини навантаження. Однією з причин є ступінь задоволеності спортсмена проведеним тренуванням. Помічено, що у боксерів, незадоволених тренуванням з тих чи інших причин (не виходить який-небудь прийом, не вдається виконати поставлену задачу, несподівана поразка у вільному бою чи в спарингу), часто спостерігалось погіршення настрою після тренування. Тому при зниженні самооцінки настрою у боксерів необхідно спробувати з'ясувати причину, щоб усунути її надалі.

Вивчивши особливості спортсменів, можна більш обґрунтовано і конкретно регулювати їх стан шляхом зміни тренувального навантаження і змісту тренування для кожного з них. Наприклад, з'ясувавши, що спортсмен володіє

підвищеною реакцією на вільні бої і спаринги, потрібно або скоротити число цих вправ, або підібрати їх згідно рівня наростаючих труднощів. Зрештою, можливе проведення психопрофілактики з використанням навіювання і автогенного тренування для зниження психологічної напруженості і прискорення відновлюючих процесів. Зрозуміло і те, що всі перераховані вище способи можна використовувати і комплексно.

Велике значення мають самооцінки для більш точного контролю за станом спортсмена. Одним із симптомів сильної втоми чи перевтоми боксерів є неадекватна реакція на тренувальне навантаження. Як тільки тренер помітить, що при використанні великих або середніх навантажень зсув у величинах самооцінки до і після тренування істотно збільшується, він повинен або знизити навантаження в наступному тренуванні, або навіть відмінити саме тренування [6, с. 38-41].

Для визначення емоційного стану спортсменів в період інтенсивного фізичного і психологічного навантаження використовувалась методика "САН", розроблена співробітниками Ленінградської Военно-Медичної Академії. Кожна буква у назві анкети означає відповідний стан людини : "С" – самопочуття, "А" – активність, "Н" – настрої. Букві "С" – відповідають наступні пари слів – 1, 2; 7, 8; 13, 14; і т.д., тобто, через кожні дві пари на третю; букві „А” - 3, 4; 9, 10; 15, 16; і т.д., тобто, через такий самий інтервал; букві "Н" - 5, 6; 11, 12; 17, 18; і т.д. Дані пари визначають у сумі оцінку кожного стану. В кінці для переведення даних у загальноприйнятну дев'ятибальну систему, отримані сумарні дані необхідно розділити на 5 (по числу питань про кожний стан).

Визначення стану схвильованості, яка виникає в зв'язку з важливими змагальними ситуаціями, проведено за допомогою системи визначення самооцінки Ч. Спілберга. Ситуаційне хвилювання вимірюється набором із 20 висловів (10 з них характеризують наявність емоцій хвилювання, неспокою, а 10 – відсутність хвилювань). Оцінка стану хвилювання проводиться наступним чином: із суми питань № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вираховується сума питань № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманої різниці додаються цифру 50. Якщо результат нижчий 30 балів, то це вказує на наявність низького рівня стану схвильованості, 30 - 45

## Питання психології

балів – середнього, більше 45 балів – високого [4, с. 138-145].

Але, дуже часто, відповіді спортсменів залежать ще і від того, яка у них загальна самооцінка особистості (низька, середня чи висока). Тому було проведено додаткове анкетування “самооцінки особистості” запропонованої С.А. Будасі, переробленою для спортсменів Ю.Я. Киселевим. На бланку, з перерахованими 20 різними якостями особистості, спортсмен в лівій колонці (N) ранжирує ці якості так, як вони повинні бути у людини, на його думку, в ідеалі. Відмічається в порядку спадання, від найбільш значущої якості – 20 балів, до найменш значущої – 1 бал. Потім у правій колонці (N) спортсмен ранжирує ці якості відносно себе самого, в якій мірі ці якості виражені у нього (від 20 до 1 бала). Потім вираховується різниця між бажаним і реальним рівнями розвитку кожної якості (d), ця різниця підноситься до квадрату (d<sup>2</sup>) і вираховується загальна сума (Σd<sup>2</sup>). Пізніше вираховується коефіцієнт кореляції по формулі :

$$r = 1 - 6 (\Sigma d^2 / (n(n^2 - n)));$$

$$r = 1 - 0.0007895 \times \Sigma d^2;$$

n – Кількість перерахованих якостей (20).

Чим більше коефіцієнт кореляції наближається до одиниці, тим більш завищена самооцінка особистості у даного спортсмена і чим більше наближується до нуля - занижена. Науковими дослідженнями було встановлено, що видатні спортсмени, як правило, мають завищену самооцінку особистості порівняно з менш видатними спортсменами [4, с. 127–128].

### Організація дослідження.

Дослідження проводились в період проведення універсиади Львівської області на базі Національного університету «Львівська політехніка». В дослідженнях прийняли участь 15 курсантів-боксерів різної кваліфікації (від “3” розряду до “КМС”).

Анкетування проводились перед розминкою і після бою.

### Результати дослідження.

Таблиця 1

№ п/п	П.І.Б.	Розряд	Самооцінка особистості	Емоційний стан						Самооцінка ситуаційної схвильованості						Результат
				С		А		Н		До бою			Після			
				До бою	Після	До бою	Після	До бою	Після	Н	С	В	Н	С	В	
1.	А-в В.С.	К.М. С	С (0,46)	7,8	-	6,6	-	9	-	-	37	-	-	-	-	В
2.	Б-ь Б.С.	1	Н (0,27)	5	6,4	5,4	6	4,4	6,2	-	-	56	-	38	-	В
3.	Б-ь К.М.	3	В (0,79)	6,6	6,2	6,8	6	7,4	6,8	-	40	-	-	-	51	В
4.	Г-ш А.В.	2	Н (0,06)	8,8	5,8	6,2	7,4	8,8	9	-	40	-	29	-	-	В
5.	Д-о П.Ю.	К.М. С	В (0,89)	7,6	-	6,2	-	6,2	-	-	33	-	-	-	-	В
6.	К-о І.Ю.	1	В (0,79)	6,6	5,8	5,6	6	7,6	7	-	38	-	-	35	-	П
7.	К-к І.В.	3	В (0,79)	5,8	-	6,8	-	6,2	-	-	35	-	-	-	-	В
8.	М-к І.І.	2	В (0,79)	7,6	-	6,4	-	8	-	-	34	-	-	-	-	В
9.	М-й В.В.	1	В (1)	7,8	-	1,4	-	7,6	-	29	-	-	-	-	-	П
10.	Н-в А.М.	3	Н (0,1)	3,8	5,2	6,4	4,4	5,8	5,8	-	-	51	-	43	-	П
11.	Х-о В.М.	2	В (0,78)	7,4	7,8	5,4	6,2	6,6	7,8	-	40	-	-	35	-	В
12.	Ч-й Р.І.	3	В (1)	7,6	5	8,2	7	7,4	7,2	-	-	48	-	-	46	П
13.	Ш-к Ю.З.	1	В (0,8)	7,6	4,6	7,6	5,4	7,2	8,6	-	39	-	-	-	49	В
14.	Ш-в Ю.В.	1	В (0,73)	6,8	-	7	-	6	-	-	36	-	-	-	-	П
15.	Я-й О.В.	2	С (0,44)	7,4	-	5,8	-	6,6	-	-	41	-	-	-	-	В

- самооцінка особистості: Н – низька, занижена; С – середня, нормальна; В – висока, завищена.

- емоційний стан: С – самопочуття, А – активність, Н – настрій; (Макс. бал – 9.)

- самооцінка ситуаційної схвильованості: Н – низька, С – середня, В – висока;

- результат бою: П – програв, Н – нічия, В – виграв.

Згідно цих даних, ми побачили, що у курсантів-боксерів під номерами 2, 4, 10, дуже занижена самооцінка. У них спостерігається на початку бою високий рівень ситуаційної схвильованості і дуже різкий спад хвилювання після бою. Можна зробити висновок, що дані курсанти-боксери занадто хвилюються. Для них даний бій – дуже важливий, цим можна пояснити їхнє хвилювання. Але надмірне хвилювання негативно впливає на сам результат бою і тому тренери повинні понизити значущість бою для таких курсантів-боксерів.

Тільки в 13% курсантів-боксерів самооцінка особистості знаходилась в межах норми і можна сказати, що вони реально оцінювали свої сили. Також у них спостерігається середній рівень ситуаційної схвильованості, тобто вони в хорошому, збудженому емоційному стані, що в сукупності з техніко-тактичними даними і принесло їм перемогу.

У курсанта-боксера, під номером 9, спостерігається неготовність до бою. У нього максимально завищена самооцінка і недостатнє збудження. Це ми можемо побачити з даних тесту: у нього низький рівень ситуаційної схвильованості і емоційний стан, а саме активність - критично низька. Такі курсанти-боксери потребують особливої уваги і особливої психологічної підготовки.

Також максимально завищена самооцінка спостерігається у курсанта-боксера під номером 12. Проте, на відміну від курсанта-боксера під номером 9, у нього спостерігається надто сильне збудження (високий рівень ситуаційної схвильованості) і високі показники емоційного стану (самопочуття – прекрасне, активність - майже максимальна, настрій – чудовий). Вже за такими показниками ми можемо сказати, що спортсмен явно переоцінює свої сили і володіючи тільки 3 розрядом не може бути настільки впевненим у своїх силах. Це підтверджує і результат бою – поразка, а також і різкий спад усіх показників емоційного стану після бою. На нашу думку його слід навчати більше техніці захисту, а не атаки, тому що такі боксери цілком повністю розраховують на свою сильну атаку і абсолютно нехтують захистом, що і призводить до їхньої поразки.

У більшості курсантів-боксерів, які потерпіли поразку, спостерігається погіршення настрою після бою і навпаки, у тих курсантів-боксерів, які виграли бій, настрій після бою значно покращився. Майже у всіх курсантів-боксерів спостерігається зниження хвилювання після бою. Також після бою, ще спостерігається зниження рівня самопочуття і активності у більшості курсанта-боксерів.

### **Висновки і методичні рекомендації.**

Проаналізувавши вище сказане, можна стверджувати, що багато курсантів-боксерів реально не оцінюють свої сили (а можливо і не вміють оцінювати їх) і, виходячи на ринг, часто розчаровуються, усвідомлюючи свою неспроможність виграти і проявити високий рівень техніко-тактичних вмінь, саме цим руйнується вся їхня впевненість у своїх силах і вони отримують важкий психологічний удар, стрес.

Спортсмени повинні завжди тримати свої почуття під контролем, зберігати розсудливість і здоровий глузд, бути завжди реалістичними, впевнено йти до поставленої мети; прислуховуватись до вказівок та зауважень тренера, не слід недооцінювати, але і не переоцінювати суперника; ніколи не погоджуватись з поразкою, продовжувати боротьбу до кінця і ніколи не втрачати бажання змагатись, а в потрібній ситуації витратити свої сили на всі 100% для досягнення успіху.

В подальшому вирішенні даної проблеми слід звертати увагу на систематичну лекційну роботу на тренувальних зборах для спортсменів і тренерів з питань психології спорту, психологічної підготовки і регуляції психологічних станів; проведення семінарів по навчанню тренерів методикам психодіагностики; проведення тренінгів з керівниками по навчанню методиці автогенного тренування та її модифікацій; проведення засідань психологів і тренерів по боксу для обміну досвідом роботи.

Продумана організація і систематичне проведення вказаних заходів повинно покращити “стресостійкість” спортсменів і тренерів і озброїти їх знаннями та навиками, необхідними для самостійної роботи по психодіагностиці і психологічній підготовці курсантів-боксерів.

## Питання психології

### Література.

1. Головніков Л.Н. Некоторые особенности эмоционального состояния боксёров при подготовке к соревнованиям. // Бокс. Ежегодник. - М.: ФИС, 1973. - с. 86.
2. Клівенко О.П. Розвиток психологічних якостей в системі психологічної підготовки боксерів. // Молода спортивна наука України. – Вип. 7. – Т. 3. – Львів: НВФ „Українські технології”. – 2003. - с. 165.
3. Латишенко В.В., Родионов А.В. Динамика психических состояний боксеров в турнире. // Теория и практика физической культуры. 1971. - №11. - С. 17 - 20.
4. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990. - с. 350.
5. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: ФИС, 1978. - с. 347.
6. Никифоров Ю.Б., Худадов Н.А. Определение и регуляция психофизического состояния боксеров на основе самооценок. // Бокс. Ежегодник. - М.: ФИС, 1977. - с. 80.
7. Фролов О.В. и др. Некоторые психологические показатели, определяющие достижения в боксе. // Бокс. Ежегодник. - М.: ФИС, 1978. - с. 96.
8. Худадов Н.А. О психологическом обеспечении подготовки боксеров высокой квалификации. // Бокс. Ежегодник. - М.: ФИС, 1973. - с.86.