

**Г. Л. Заїкіна, В. О. Гапон**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## **ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЯК ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ**

*У статті розглядається проблема психологічної підготовки спортсменів. Показано різні підходи науковців до психологічної підготовки спортсменів. Узагальнено нові підходи та методологію науковців минулого століття щодо психологічних умов спортивної результативності, у тому числі й боксерів. У ході теоретичного дослідження доведено, що найважливішим психологічним компонентом діяльності спортсмена є психічна готовність до цієї діяльності. Залежно від конкретних умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, якісно змінюється й психічна готовність.*

**Ключові слова:** психічна готовність, психологічна підготовка, вольова підготовка, спортсмени, боксери.

**Постановка проблеми.** Кожен вид спорту для успішної участі в змаганнях потребує оптимального стану фізичних і психічних якостей, і за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемог у змаганнях є психічна готовність. Як відомо, підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань. За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмій.

У сучасній спортивно-педагогічній і психологічній літературі існують дані щодо методології цілеспрямованого впливу на особистість у спортивній діяльності, більшість яких розкривається в таких поняттях, як «підготовка», «забезпечення», «патронаж», «допомога», «підтримка», «супровід». У той же час, сучасні уявлення про методологію розвитку особистості й використання психологічних засобів розвитку потенціальних можливостей у спортивній діяльності, залишаються недостатньо чіткими, а використання вказаних термінів не є суворо регламентованими, формулювання змісту яких часто взаємоперекриваються та потребують додаткового аналізу.

Накопичення психологічних досліджень у спорті призвело до необхідності їх систематизації, до пошуків нових підходів, що пояснюють

психологічні умови спортивної результативності. Методологічні межі експериментальних планів, зручних для вивчення класичних психологічних категорій, таких як психічні процеси, стани, професійно важливі якості, здібності спортсменів виявилися обмеженими у вирішенні широкого кола проблем, пов'язаних із фактором спортивної самореалізації, взаємодії, успіху, кар'єри. Виникла необхідність у розробці нових підходів, які передбачають не стільки збільшення нових наукових понять, що їх пояснюють, скільки зміну уявлень про взаємодію суб'єкта спортивної діяльності з оточенням, середовищем, у якому відбувається дана діяльність.

Як відомо, надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності.

Крім того, слід відмітити недостатню кількість робіт із проблеми психологічного супроводу підготовки спортсменів різних видів спорту.

Ураховуючи вищесказане, вивчення проблеми психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів, розробка програми підвищення їх психоемоційної стійкості засобами фізичної культури та психокорекції й уведення її в режим підготовки спортсменів даного виду спорту є надзвичайно актуальним.

**Метою дослідження було** на основі аналізу досвіду попередніх науковців вивчити роль психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів у ефективності їх змагальної діяльності.

**Методи та організація дослідження.** Теоретичний аналіз наукових джерел, кількісний і якісний аналіз зібраних фактичних даних, узагальнення та систематизація, проблемний пошук.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що розвиток особистості в спорті традиційно пов'язують із поняттям «підготовка», маючи на увазі, передусім, її фізичний аспект. Однак у історії фізкультурно-спортивної діяльності склалося так, що, розуміння фізичної підготовки вийшло за межі м'язової системи організму, отримавши статус формування не тільки тіла, але й особистості. «Фізична підготовка», за визначенням К. К. Платонова, включає в себе не тільки навчання відповідним вправам, навичкам і вмінням, що само по собі дозволяє її розглядати як різновид професійної підготовки, але й тренування властивостей особистості, а саме темпераменту та психомоторики [1].

Виникнення досліджень особистості в контексті професійної підготовки датується серединою XIX ст., коли ні практика, ні теорія не змогли обмежитися в той час поняттям «виховання», «навчання», «вправа», «тренування». Практична потреба у формуванні особистості відносно конкретної діяльності призвела до виникнення поняття «підготовки». При цьому термін «професійна підготовка» стали розуміти не тільки у вузькому контексті, як об'єм знань, навичок і вмінь, а й у широкому значенні, яке включає формування професійних інтересів, поглядів, переконань і відповідних ним норм поведінки, необхідних для даної діяльності.

Термін «психологічна підготовка» вперше був уживаний відносно професійного навчання в технічно складних професіях (авіаційна, транспортна, військова діяльність). У спортивній діяльності використання психологічної підготовки спортсменів спочатку здійснювалася поряд із другими видами підготовки: фізичної, технічної, тактичної, але здійснювали її стихійно, без опори на теорію. Уперше термін «психологічна підготовка» в психології спорту почав активно обговорюватися на Всесоюзних нарадах із психології спорту, а його першими дослідниками стали А. А. Лалаян (1955), Г. М. Гагаєва (1960).

Історичним початком вивчення психологічної підготовки в теорії та практиці спорту є концепція морально-вольової підготовки спортсмена П. А. Рудика (1968) і А. Ц. Пуні (1969), котрі розглядали *психологічну підготовку, як компонент комплексного педагогічного процесу, направлено на різнобічний розвиток вольових якостей спортсменів і почуттів високої відповідальності перед суспільством* [2, 3].

Відчутний крок у напрямі до особистості орієнтованої організації процесу психологічної підготовки був зроблений у роботах чеських спортивних психологів М. Ванека та В. Гошека (1982), які показали важливість емоційної напруги й рівня мотивації для ефективного виконання змагальної діяльності змісту [4].

Однак, не зважаючи на підвищення уваги науковців до вивчення психологічної підготовки спортсменів, недостатнім залишається вивчення впливу систематичних занять певним видом спорту на розвиток різних психічних функцій. Спеціальні методичні прийоми й процедури діагностики не були вироблені до теперішнього часу, а запозичувались у зміненому вигляді з теорії фізичного виховання й педагогіки. Як наслідок, використані теоретичні положення та практичні підходи виявилися далекі від реальних психологічних проблем суб'єкта спортивної діяльності.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що психічна готовність може бути трьох видів: звичайна, підвищена й занижена. *Звичайна психічна готовність* – це готовність до звичної діяльності, яка не вимагає підвищених вимог. Стан *підвищеної готовності* зумовлений новизною, творчістю, гарним самопочуттям, особливим стимулюванням. Стан *заниженої готовності* пов'язаний із проявами сильної, неконтрольованої емотивності спортсмена з відволіканням уваги, помилками в діяльності.

Найважливішим психологічним компонентом діяльності спортсмена є *психічна готовність* до цієї діяльності. Залежно від конкретних умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, якісно змінюється та психічна готовність.

Згідно уявлень Є. А. Калініна існують різні форми *психічної готовності*: *загальна* до здійснення спортивної діяльності як базова (фонова) характеристика психічної готовності, на основі якої відбувається формування її конкретних станів; *етапна* до здійснення певних спортивних дій в умовах цього етапу підготовки; *поточна* до виконання дій, обумовлених особливостями навчально-тренувального процесу; *безпосередня* до виконання дій змагань. У цьому виді психічної готовності доцільно виділити три самостійні форми: передзмагання, власне змагання й постзмагання.

Одна з форм реалізації комплексного підходу полягає в тому, що відмічені різнорівневі компоненти вимірюються в умовах різних психічних станів. Ці особливості доцільно виявляти в процесі безпосередньої спортивної діяльності. Найбільш відповідною для цього є діяльність змагання, оскільки в її процесі відбувається реалізація програми дій і досягнення основних цілей спортсменів – необхідного результату. Тому питання про емоційне збудження слід розглядати безпосередньо на етапі змагання.

Інша точка зору на психічну готовність спортсмена представлена А. В. Алексєєвим [5]. Його концепція «Оптимального бойового стану» й унікальна методика навчання входженню в цей стан, доступна будь-якій психічно здоровій людині, є ефективним ресурсом для психічного розвитку спортсмена. Усе, чим займаються спортсмени й тренери, усе, що приносить їм радість і страждання, травми й нагороди, усе це здійснюється заради однієї кінцевої мети – успішно виступити на змаганнях. Успіх можливий лише за умови, що спортсмен зможе в потрібний момент вивести всі свої резерви й можливості на найвищий рівень самообілізації та утримати такий стан, що гранично мобілізує, стільки часу, скільки цього зажадає хід боротьби змагання. Саме цей стан А. В. Алексєєв назвав оптимальним бойовим станом.

Як зазначено вище, нині прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена на два етапи – етап загальної психологічної підготовки та психологічну підготовку до змагань. Обидва етапи взаємозв'язані, у той же час кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування. Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особистості: різноманітності інтересів, вольових рис вдачі; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, що сприяють успішному виконанню боксерських завдань: відчуттів, сприйнять тощо.

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які потрібно вирішити в конкретному змаганні. До їх числа науковці відносять: усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання; вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей; формування твердої упевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги; подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою; розвиток готовності до максимальної вольової та фізичної напруги й уміння проявити їх в умовах змагання; уміння максимально розслабитися після бою та знову мобілізуватися до подальшого бою [6, 7].

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена зводиться до напряму його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань.

*Підсумком психологічної підготовки боксера повинен стати стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів у змаганнях.*

У період тренування дуже важливо виховати в боксера постійне прагнення вдосконалюватися. Тільки за цих умов можливий безперервний ріст його спортивних досягнень. Особливого значення для боксерів набуває психологічна підготовка до турнірного змагання, де боксерові впродовж 10–12 днів належить провести декілька боїв, від бою до бою зберігати на високому рівні психічний і фізичний стан, утримувати бойову вагу (масу) й до кінця турніру не отримати ушкоджень.

Правильно організовані тренування (оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності, хороші умови занять, увага тренера та психолога до боксера, цікаві й різноманітні вправи), індивідуалізація навчальних завдань підвищують настрій боксера, зміцнюють його волю до перемоги. Упевненості боксера сприяє об'єктивна характеристика його майбутніх супротивників.

Аналізуючи погляди та результати досліджень попередніх науковців, можна дати такі поради для реалізації поставлених завдань психологічної підготовки: створення відповідних сприятливих умов тренування, відпочинку, трудової діяльності; дотримання режиму; словесна дія; різні прийоми самовиховання волі, рішучості, прийоми навіювання й самонавіяння; прослуховування музичних творів для створення гарного настрою, прогулянки, цікаві зустрічі тощо. Підхід до спортсменів має бути індивідуальний з урахуванням їх особливостей. Позитивні емоції, сприятлива обстановка для тренування, дружній колектив – запорука успіху психологічної підготовки.

Перед боєм, як відомо, боксер переживає або сильне збудження, або, навпаки, апатію. Тренер, психолог і спортивний лікар повинні знайти засоби й методи допомогти занадто збудженому боксерові заспокоїтися, а пасивного – запалити. У обох випадках краще провести активну розминку за допомогою вправ або імітаційного бою з партнером. Психолог повинен підібрати методи й засоби переконання для створення позитивних емоцій.

Хорошим мобілізуючим засобом є тренування, яке потрібно обов'язково проводити щодня, навіть у день змагань. Залежно від самопочуття, плану змагань підбираються вправи та їх інтенсивність. Як правило, вони мають бути абстрактного характеру, без великої фізичної та психічної напруги (вправи на снарядах, легкий імітаційний бій із партнером, бій із тінню тощо). У разі поразки не потрібно нарікати на суддів, зневірятися, а об'єктивно проаналізувати технічну, тактичну, фізичну й вольову підготовки, розкрити недоліки, відмітити позитивні сторони, переглянути й уточнити подальший план тренування. Велика та продумана робота тренера з боксером після турніру, у якому боксер невдало виступив, є вагомим внеском у подальше вдосконалення психологічної підготовки.

Аналіз результатів досліджень науковців дозволив виділити найбільш важливі психічні процеси, характерні для боксерів у ході тренування й участі в змаганнях, серед яких: *сприйняття, почуття дистанції, почуття часу, орієнтування на рингу, почуття положення тіла, почуття свободи рухів, почуття удару, увага, бойове мислення, швидкість реакції.*

При *сенсорному типі реакції* увага боксера в основному зосереджена на тому, щоб розгадати задуми супротивника й передбачити його дії. У цьому випадку спортсмен часто упускає можливість своєчасно атакувати, захищатися й контратакувати. Боксери, що мають *моторний*

*тип реакції*, зосереджують увага в основному на власних ударах або захисті, а не на узгодженні своїх дій із діями супротивника та його задумами. У результаті цього вони поспішно й часто не цілком обдуманно атакують і передчасно захищаються. При *нейтральному типі* реакції увага боксера розподілена як на власних діях, так і на діях супротивника, унаслідок чого боксер своєчасно переходить від атаки до захисту й контратаки. Як було сказано раніше, для боксера характерні складні реакції, що значно ускладнює, але в той же час і урізноманітнює тактику.

**Висновки.** Отже, психологічна підготовка боксера – тривалий і складний процес. Риси вдачі, погляди, почуття, емоції, працездатність боксера, його спортивна майстерність багато в чому визначаються рівнем психологічної підготовки. Психологічна підготовка до змагань повинна відбуватися в чотири етапи: 1) рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування); 2) психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування й до початку поєдинку); 3) психологічна дія на боксера й активна саморегуляція його емоцій під час турніру; 4) психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

**Перспективами подальших досліджень** є оцінка психоемоційного стану боксерів у передзмагальний період і оцінка кореляційного зв'язку з вегетативним станом спортсмена та його успішністю на змаганнях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов К. К. Психологический практикум / К. К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1980. – 165 с.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 284 с.
3. Пуни А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию : учеб. пособие для институтов физической культуры / А. Ц. Пуни // под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 344 с.
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. – М., 1982. – 314 с.
5. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 192 с.
6. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л. А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 196 с.
7. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : дис. ... канд. психол. н. / В. Н. Смоленцева. – Омск, 1997. – 147 с.

## РЕЗЮМЕ

**Заикина А. Л., Гапон В. А.** Проблема психической готовности как эффективности психологической подготовки боксеров.

*В статье рассматривается проблема психологической подготовки спортсменов. Показаны разные подходы ученых к психологической подготовке спортсменов. Обобщены новые подходы и методология ученых прошлого века относительно психологических условий спортивной результативности, в том числе и боксеров. В ходе теоретического исследования доказано, что важнейшим психологическим компонентом деятельности спортсмена является психическая готовность к этой деятельности. В зависимости от конкретных условий, в которых осуществляется спортивная деятельность, качественно изменяется и психическая готовность.*

**Ключевые слова:** психическая готовность, психологическая подготовка, волевая подготовка, спортсмены, боксеры.

## SUMMARY

**Zaikina A., Gapon V.** The problem of psychical readiness as means of psychological preparation of the boxers.

*The problem of psychological preparation of sportsmen is examined in the article. The new approaches and methodology of the scientists of the past century are generalized in relation to the psychological terms of sporting effectiveness including the boxers. It is well-proved during the theoretical research, that the major psychological component of activity of a sportsman is psychical readiness to this activity. Depending on concrete terms sporting activity comes in psychical readiness.*

*The analysis of the results of the researches of the scientists allowed to distinguish psychical processes, characteristics for the boxers during training and participating in competitions. The most essential are perception, a sense of distance, a sense of time, orientation on a ring, a sense of position of the body, a sense of freedom of motions, a sense of blow, attention, a battle thinking, speed of reaction.*

*Psychological preparation of a boxer is a protracted and difficult process. The character traits, looks, feelings, emotions, capacity of a boxer, his sporting trade in a great deal are determined by the level of psychological preparation. Psychological preparation to the competitions must take place at four stages: 1) early psychological preparation (approximately after a month to the competitions and to drawing); 2) psychological preparation to the fight (from announcement of drawing results and to beginning of duel); 3) psychological operating on a boxer and active self-regulation of his emotions during a tournament; 4) psychological action after the completion of competitions (depending on the results of the performance of a boxer).*

**Key words:** psychical readiness, psychological preparation, volitional preparation, sportsmen, boxers.