

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСІВ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ

Віктор Савченко, Інна Шевченко, Едуард Гура

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотация

В статье представлены психометрические результаты исследования чувствительности к стрессам и копинг-стратегий у девушек-боксеров во время соревнований по женскому боксу. На основе полученных данных разработан психологический тренинг для студентов «стойкость к стрессам в женском боксе».

Annotation

The psychometric results of the research of stress sensibility and women-boxers' coping strategies during competitions in women's boxing are represented in the article. On the basis of the obtained data there was developed the psychological training for students "stress firmness in women's boxing".

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Швидкий розвиток жіночого боксу у світі – одна із особливостей сучасного професійного і олімпійського спорту. Вражає кількість Інтернет-інформації по цьому виду спорту. Під час проведення наукової роботи було проаналізовано більше 500 російськомовних та українськомовних Інтернет-довідок на тему жіночого боксу. В той же час наукові роботи, присвячені жіночому боксу, поодинокі. Факти свідчать про те, що історія розвитку цього виду спорту досить стресова та драматична. Перші свідчення про боксерські поединки серед жінок в Лондоні датуються XVIII століттям. У 1904 році жіночий бокс був вперше включений до показової програми Олімпійських ігор в Сент-Луїсі. Сучасне відродження жіночого боксу пов'язане зі шведською асоціацією боксерів, яка санкціонувала змагання для жінок у 1988 році. У 1994 році Міжнародна асоціація анімаційного боксу (AIBA) офіційно визнала жіночий бокс. Через 3 роки в Греції відбулися перші офіційні міжнародні змагання по анімаційному жіночому боксу. У 1996 році відбувся поєдинок Крісті Мартін з Дідре Гогарти (перед двобоєм між Майком Тайсоном з Френком Бруно), який побачили мільйони

телеглядачів. Дослідники історії боксу саме цей поєдинок розглядають, як «день народження» та визнання сучасного жіночого боксу. В Англії подібні змагання були дозволені з 1997 року. У 1999 році пройшов перший чемпіонат Росії з жіночого боксу, в якому приймали участь 44 спортсменки з 15 регіонів. В 2001 році Франція приймала перший чемпіонат Європи з жіночого боксу, в якому приймали участь 78 спортсменок із 14 країн. У тому ж році, в США пройшов перший чемпіонат світу. У ньому змагалися 125 дівчат із 33 країн. В 2005 році була зроблена перша спроба включити жіночий бокс до програми Пекінської Олімпіади. МОК зробив висновок, що жіночий бокс не достатньо розповсюджений у світі як вид спорту. В 2009 році Міжнародний Олімпійський комітет прийняв рішення включити жіночий бокс в програму Олімпійських ігор в Лондоні. На сьогоднішній день у 120 країнах планети нараховується більше 500 тисяч спортсменок-аматорів і професіоналок. Відтак немає жодних сумнівів у тому, що включення жіночого боксу до олімпійської програми стане дуже сильною мотивацією для дівчат, які у спорті вищих досягнень змагаються за медалі чемпіонатів Європи, Світу, Олімпійських ігор. До прийняття рішення включити



бокс в програму Олімпіади цей вид вважався єдиним олімпійським спортом, в якому не брали участі жінки. В рамках Олімпіади 2012 року в Лондоні боксерські бої пройдуть у трьох категоріях: < 51 кг, < 60 кг, < 75 кг (чоловічі змагання пройдуть у 10 категоріях).

Вітчизняні дослідники сучасного боксу повідомляють про те, що змагання у нашій країні з жіночого боксу проводяться більше десяти років. Офіційна першість України з боксу серед дівчат була проведена в 2008 році в м. Нетешин Хмельницької області. Саме офіційні змагання виявили недоліки у фізичній та психологічній підготовці дівчат-боксерів [1]. У 2009 році в місті Миколаєві (Україна) пройшов Чемпіонат Європи з боксу серед жінок. Команда України зайняла II місце, пропустивши вперед тільки команду Росії. У цьому Чемпіонаті взяли участь 113 жінок із 24 країн Європи. На першому для України чемпіонаті світу з жіночого боксу в Туреччині (Анталія) наша команда зайняла почесне друге командне місце.

Дані досліджень доводять те, що жіночий бокс має свої технічні, фізіологічні та психологічні особливості. До технічних особливостей жіночого боксу відносять велику кількість ударів в голову. Це відбувається через вимоги до екіпіровки дівчат, які мають одягати спеціальні (захисні груди) пластикові щитки. Під час анімаційних змагань спортсменки одягають захисні шлеми. Тривалість раундів у дівчат менше ніж у чоловіків, вони тривають 2 хвилини. Доцільно пам'ятати, що за травматизмом бокс перебуває на п'ятдесятому місці серед всіх видів спорту. Захисні екіпіровки спортсменок постійно вдосконалюються. У той же час в жіночому боксі частіше виникають зупинки двобоїв. До причин відносять малу кількість кваліфікаційних категорій, що призводить до змагань спортсменок з

різними фізичними даними та різним рівнем фізичної підготовки. Дівчата мають гіршу психологічну і фізіологічну здібності в порівнянні з чоловіками «тримати удар», травми обличчя у дівчат через ніжність шкіри досить часто психологічно деморалізують спортсменок. Особливої уваги потребують дівчат-спортсменки під час гормональних фізіологічних змін в організмі, які суттєво впливають на психоемоційний стан [1]. До психологічних особливостей відносять гендерні характеристики чутливості, емоційності, свідомості, поведінки, внутрішнього контролю, проявів агресії, мотивації вибору спорту та інше.

Таким чином, аналіз сучасних літературних джерел і дані наукових досліджень свідчать про те, що інтенсивний розвиток жіночого боксу в Світі та на Україні потребує проведення комплексних наукових досліджень, які дозволять вивчити фізичні і психологічні особливості дівчат-боксерів і на основі отриманих даних будуть сприяти оптимізації спортивної підготовки дівчат-боксерів в спорті вищих досягнень [1, 2, 3, 8]. У наш час у жіночому боксі досліджуються особливості тренувального процесу, психологічні якості, фізична підготовка та рухові здібності дівчат-боксерів [1]. На наш погляд, приділяється недостатня увага усвідомленій психологічній підготовці спортсменок, яка б передбачала тренування психологічної стійкості до стресів в макроциклі тренувального процесу та під час змагань [3, 5, 8, 10]. Саме тому було прийняте рішення провести представлене дослідження.

Мета дослідження – створення тренінгів «стійкість до стресів у жіночому боксі», на основі дослідження чутливості до стресів та стратегій копінг-поведінки спортсменок під час проведення спортивних змагань.

Методи і організація дослідження. Використовувались аналіз

науково-методичної літератури, методи математичної статистики. Дослідження чутливості і стійкості до стресів у жіночому боксі проводили за допомогою валідного та широко відомого в психологічній практиці методу «тест на стійкість до стресу» (Ю.В. Щербатих, 2005 р.) [11]. Віковий діапазон дозволяє використовувати метод у старших підлітків та дорослих спортсменок. Опитувальник має 6 розділів, які допомагають ідентифікувати чутливість і стійкість до стресів. У кожному розділі по п'ять питань, які оцінюють за 10-бальною шкалою. Наприклад: Оцініть за 10-бальною шкалою існуючі у вас психологічні якості: 1) дуже серйозне ставлення до життя, навчання, роботи, змаганням; 2) сором'язливість, боязливість, нерішучість; 3) страх перед майбутнім, думки про можливі неприємності та проблеми; 4) поганий сон; 5) песимізм (тенденції в основному звертати увагу на негативні штрихи життя). Загальна сума балів 70-100 розглядається, як межа у виявленні нормальної стійкості до стресу. Сума балів > 100 свідчить про проблеми особистості зі стійкістю до стресів та підвищену чутливість до подібних подій у житті. Такі спортсмени потребують проведення особистої психокорекції перед участю в спортивних змаганнях. В випадках відсутності психокорекції, спрямованої на підвищення стійкості до стресів, спортсменки неусвідомлено створюють психологічні захисти, які перешкоджають їм в досягненні високих спортивних результатів. Для дослідження домінуючих способів подолання стресів використовувалась методика «копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, яка була адаптована Т.А. Крюковою). Психометричне дослідження складається з 48 питань. Кожне питання має 5 варіантів відпо-



Таблиця 1

Розподіл обстежених за показниками чутливості до стресів (%)

Показники:	Менше норми %	Норма %	Вище норми %
Базовий показник чутливості до стресів	8,35	83,3	83,3
Показник динамічної чутливості до стресів	8,35	83,3	8,35
Сумарний показник чутливості до стресів	-	33,3	66,7

відей. Метод націлений на діагностику стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Він дозволяє дослідити копінги, орієнтовані «на вирішення проблеми», «на емоції», «на уникнення проблем», «на відволікання», «на соціальне відволікання» [9]. Виявлені психологічні характеристики доцільно використовувати для активації процесів розумового аналізу та синтезу, розширення самосвідомості дівчат-боксерів [6].

У дослідженні брали участь 36 дівчат-боксерів; вік досліджених – 20-25 років, переважали дівчата 20-21 років; спортивний стаж (жіночий бокс) – 3-13 років; рівень спортивної майстерності: 66,7% – майстри спорту і 33,3% – кандидати у майстри спорту. Під час дослідження дівчата брали участь в змаганнях загальноукраїнського рівня. Участь у дослідженні добровільна. Всі спортсменки проходили дослідження з усвідомленої згоди тренерів, які мали можливість ознайомитися з результатами психодіагностики та отримати рекомендації з психокорекції.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час спортивних змагань були отримані показники чутливості до стресів у жіночому боксі, які впливають на успішність виступів спортсменок. Дані дослідження представлені в таблиці 1.

Дані таблиці 1 доцільно використовувати під час проведення психокорекційних заходів. Базо-

вий показник чутливості до стресів свідчить про досить великі психологічні навантаження у дівчат-боксерів (83,3% спортсменок мають стресові навантаження, які перевищують варіанти норми тесту). Показник динамічної чутливості до стресів характеризує адекватні способи протидії стресовим реакціям (більша кількість спортсменок використовують зрілі способи вирішення психологічних проблем). Сумарний показник стресу враховує рівень постійного стресу за останні три роки. Психологічні характеристики дівчат за цим показником свідчать про високу чутливість спортсменок, тобто стресові навантаження достовірно підвищились у дівчат саме в останні три роки. Прояснення джерел виникнення стресових на-

вантажень проводять під час психологічних інтерв'ю до проведення тренінгу розвитку стійкості до стресів.

На другому етапі дослідження вивчались різновиди чутливості до стресів у дівчат-боксерів. Отримані дані дослідження різновидів чутливості, які впливають на успішність виступів спортсменок, представлені в таблиці 2.

Дані таблиці 2 свідчать про особливості чутливості до стресів перед змаганнями дівчат-боксерів. Отримані дані дозволяють використовувати під час проведення спортивних змагань психотренінг розвитку або корекції стресостійкості особистості через психотехнологію «прив'язки тривоги до конкретної життєвої ситуації». В разі успішності інтерпретації причини внутрішньої напруги інтенсивність почуття знижується, оскільки що зникає основна характеристика тривоги – невизначеність. Дівчата досить вразливі до подій, на які неможливо впливати (75% дівчат мають показники вище норми). Під час тренінгу вербалізують та психологічно проробляють цю особливість. Можливо нагадати учасникам тренінгу побажання одного із основників світових релігій: *«Бажаю Вам сміливості, щоби сміливо зустрічати те, що Ви мо-*

Таблиця 2

Розподіл обстежених за показниками чутливості до стресів (%)

Різновиди стійкості до стресів	Менше норми %	Норма %	Вище норми %
Чутливість до некерованих подій	-	25	75
Схильність все ускладнювати та драматизувати	8,4	33,3	58,3
Схильність до психосоматичних реакцій	16,7	33,3	50
Деструктивні способи подолання стресів	-	33,3	66,7
Конструктивні способи подолання стресів	16,7	58,3	25



жете змінити; бажаяу Вам спокою, щоби спокійно зустрівати те, що Ви не можете змінити; бажаяу Вам мудрості, щоби відрізнути перше від другого». Схильність драматизувати та ускладнювати події, яка заважає спортсменкам під час змагань виявлена у 58,3% дівчат. Під час тренінгу спортсменок знайомлять з психологічними механізмами генералізації тривоги. Механізм формується в рані роки життя в стосунках з тривожною мамою, яка не може допомогти дитині заспокоїтися, а тільки посилює її тривоги своїми страхами. Якщо у дівчат не було можливості отримати здібність заспокоюватися у стосунках з мамою, залишається одне – навчитися це робити в стосунках зі своїм тренером. Зрозуміло, для цього потрібна відповідна психологічна підготовка тренерів. У 50% дівчат підвищена чутливість до стресів проявляється психосоматичними реакціями, які є свідченням високого внутрішнього напруження. Самий конструктивний спосіб уникнення психосоматичних проявів це направлення внутрішнього напруження у зовнішній світ, тобто у спортивну активність. Спортсменки повинні знати, що фізична активність приводить до зменшення соматичних проявів стресових реакцій. Особливу увагу під час проведення психотренінгів відводять конструктив-

ним і деструктивним способам подолання стресів. Під час обговорення доцільно зупинитися, як на позитивних так і на негативних способах подолання фрустрації. Фіксація на негативних способах подолання стресу при незавершеності підліткового кризу досить часто приводить до зворотного ефекту (реакція протесту). Співробітниками кафедр боксу, педагогіки та психології ДДІФКіС на основі отриманих даних розроблена програма проведення профілактики стресових реакцій у жіночому боксі методом психотренінгу. Даний метод психотерапії дозволяє впливати на взаємовідношення стресу та особистості в процесі змагань, сприяє профілактиці підвищеної тривоги у спортсменок. Традиційно в психології під психічним стресом розуміють стан, який виникає в результаті невідповідності між психічним навантаженням та ресурсами особистості. Подібні стани супроводжуються посиленням тривог, агресією, гнівом, вегетативною симптоматикою. Викликані або подавлені таким чином захисні реакції називають копінг-реакціями [4]. Вони можуть бути адаптивними (сприяти встановленню психічної рівноваги) або дезадаптивними (приводити до посилення тривоги). Крім цього в теорії стресу та копінгу (подолання) виділяють активні

та пасивні форми копінг-поведінки. При активних формах подолання стресів є цілеспрямованою ліквідацією стресової ситуації, яке послаблює зв'язок особистості з зовнішньою середою та фрустрацією. Пасивна копінг-стратегія – це внутрішньо психічний спосіб подолання стресу за допомогою механізмів психологічних захистів, які направлені на редукцію емоційних напружень, а не на зміну стресової ситуації. Успішні спортсмени, як правило, використовують активні способи подолання стресів та адаптивні копінг-стратегії. Враховуючи вище зазначене, при проведенні програм профілактики стресів методом психотренінгу ставлять наступні задачі: зниження загальних стресових навантажень на особистість, підвищення толерантності особистості до наявних стресових навантажень, зміни копінг-стратегій особистості.

На третьому етапі дослідження, з метою корекції копінг-стратегій особистості дівчат-боксерів, було проведене вивчення домінуючих способів подолання стресів в жіночому боксі. Результати дослідження представлені в таблиці 3.

Дані дослідження свідчать про переважання серед дівчат-боксерів стратегії поведінки – «вирішення проблеми» (33,3%) та «уникнення проблем» (58,3%). У той же час, дівчата демонструють досить низькі показники по стратегії «емоційні прояви». Спортсменки не використовують копінг «відволікання» та «соціальне відволікання». Під час проведення тренінгу обговорюють можливість використання таких стратегій поведінки на ринзі та в житті, аналізують фактори, які не дозволяють їх використовувати у повному обсязі. Результати психотерапевтичних інтерв'ю свідчать про вклад в таку особливість спортсменок трьох основних складових. З одної сторони у суспільній свідомості домінує фантазія про те, що соціальну підтрим-

Таблиця 3

Розподіл обстежених за способами подолання стресів (%)

Базисні копінг-стратегії:	Кількість обстежених	% обстежених
Копінг, орієнтований на вирішення проблеми	12	33,3
Копінг, орієнтований на емоції	3	8,4
Копінг, орієнтований на уникнення проблем	21	58,3
Копінг, орієнтований на відволікання	0	0
Копінг, орієнтований на соціальне відволікання	0	0



ку шукають слабкі особи. Саме тому просити допомоги – означає демонструвати слабкість. З іншої сторони, шукати соціальну підтримку в нашій культурі більш допустимо жінкам, оскільки вони є слабкою статтю і це нормально. Тому частина спортсменок відмовляється від допомоги і бачить за такою поведінкою знецінення своїх бійцівських якостей. З третього боку частина дівчат через низьку особисту зрілість використовує механізм психологічного захисту «всамогутній контроль». Внаслідок цього у них домінують фантазії про те, що свої проблеми вони вирішать самостійно. Під час психотренінгів обговорюються позитивні та негативні наслідки використання «відволікання», психологічні можливості подібного способу вирішення життєвих проблем в деяких конкретних ситуаціях або тимчасово для накопичення психічних сил. Спортсменки під час проведення тренінгів мають можливість зустрітися з новими фрустраціями та стресами. Вони вчаться розуміти і аналізувати стреси. Під час занять у спортсменок з'являється можливість навчитися долати стреси спочатку за допомогою психотренінгу, а потім і за його межами в реальному спортивному житті.

На наш погляд, перспективним напрямком вивчення проблеми стресів у жіночому боксі буде дослідження гендерних особливостей сприймання, уваги, почуттів часу і положення тіла, орієнтації на ринзі, відчуттю свободи дій і швидкості ударів у дівчат-боксерів саме під час спортивних змагань.

Дослідникам доцільно звернути особливу увагу на розвиток «бійцівського мислення» спортсменок в стресових станах під час спортивних змагань.

Висновки:

1. Інтенсивний розвиток жіночого боксу в Світі потребує проведення комплексних наукових досліджень з вивчення фізичних і психологічних особливостей спортсменок. Отримані дані доцільно використовувати для оптимізації спортивної і психологічної підготовки дівчат-боксерів у спорті вищих досягнень.

2. Психологічна підготовка дівчат-боксерів передбачає тренування психологічної стійкості до стресів та корекцію поведінки подолання в макроциклі тренувального процесу та під час спортивних змагань.

3. На основі теорії стресу та копінг-співробітниками ДДФКіС було розроблено тренінг «стійкість до стресів у жіночому боксі». Під час тренінгу виділяють такі основні фокуси: зниження загальних стресових навантажень на особистість, підвищення толерантності особистості до наявних стресових навантажень, зміни копінг-стратегій особистості.

4. Під час проведення тренінгу використовують психометричні дані загальних характеристик чутливості до стресів та результати дослідження домінуючих копінг-стратегій поведінки дівчат-боксерів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бережна Т.І. Відбір та основні напрямки роботи груп початкової підготовки дівчат в боксі / Бережна Т.І., Кожевнікова Л.К., Мисенко В.В. // Спорт. наука України. – 2010. – № 1. – С. 42-46.
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Бутенко Б.И. – М.: Физкультура и Спорт, 1967. – С. 44–62.
3. Джероян Г.Ф. Предсоревновательная подготовка боксера / Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 154–167.

4. Lazarus R. S. Coping and adaptation / Lazarus R. S., Folkman S. – N.Y.: Guilford, 1984. – P. 282–325.
5. Ляпін В.П. Психоемоційний стан боксерів у макроциклі тренувального процесу, його оцінка і корекція / Ляпін В.П., Борулько Д.М., Андреева В.В. // Вісн. Черніг. пед. універ. – 2004. – Вип. 64. – С. 120-122.
6. Савченко В.Г. Проблеми психології професійного боксу / Савченко В.Г. – Дніпропетровськ: Пороги, 1997. – 126 с. (Монографія).
7. Смоленцева В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного самосовершенствования / Смоленцева В.Н. // Теор. и практ. физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 41-45.
8. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: дис. канд. физ. восп. / Смоленцева В.Н. – Москва, 1997. – 230 с.
9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.442–444. (Учебное пособие).
10. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров / Худадов Н.А. – М.: Физкультура и Спорт, 1968. – 58 с.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Щербатых Ю.В. – Москва, 2005. – 203 с.

