

УДК 796.83:159.9

DOI 10.5930/1994-4683-2025-275-281

Психологическая подготовка к соревнованиям боксеров-юниоров

Шарина Елена Петровна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Дубин Александр Иванович¹

Варнина Анжелика Сергеевна¹

Белкина Наталья Васильевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток*

²*Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск*

Аннотация

Цель исследования – выявление особенностей психологической подготовки к соревновательной деятельности боксеров 18-19 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 11 боксеров 18-19 лет государственного автономного учреждения дополнительного образования Приморского края «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» (г. Владивосток). В работе были использованы методы: педагогический эксперимент, тестирование уровня психологической подготовленности, математическая обработка результатов. Для определения уровня психологической подготовленности боксеров использовали метод «КОМПАС»: «Категориальная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена».

Результаты исследования. Анализ результатов исследования позволил диагностировать составляющие психологической подготовленности боксеров-юниоров. Предложенный на основе данного исследования комплекс мероприятий по психологической подготовке боксеров к соревнованиям позволил скорректировать их психологическое состояние, справиться с негативными эффектами стресса и сформировать адаптивное копинг-поведение, что создало основу для успешной адаптации к соревновательной среде и достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: бокс, психологическая подготовка, копинг-стратегия, соревновательная деятельность, психоэмоциональное состояние.

Psychological preparation for junior boxers' competitions

Sharina Elena Petrovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Dubin Alexander Ivanovich¹

Varnina Angelika Sergeevna¹

Belkina Natalia Vasilyevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelskoy, Vladivostok*

²*Pacific National University, Khabarovsk*

Abstract

The purpose of the study is to identify the features of psychological preparation for competitive activities among boxers aged 18-19.

Research methods and organization. The study involved 11 boxers aged 18-19 from the state autonomous institution for additional education of the Primorsky Krai "Regional Sports School of Olympic Reserve" (city of Vladivostok). The methods employed in the research included pedagogical experiments, testing the level of psychological readiness, and mathematical processing of the results. To determine the level of psychological readiness of the boxers, the "KOMPAS" method was utilized: "Categorical assessment of the mental toughness and adaptability of the athlete."

Research results. The analysis of the study results allowed for the diagnosis of the components of psychological readiness in junior boxers. The complex of measures for psychological preparation of boxers for competitions proposed based on this research enabled the correction of their psychological state, the management of negative effects of stress, and the formation of adaptive coping behaviors, thereby creating a foundation for successful adaptation to the competitive environment and achieving high results in sports.

Keywords: boxing, psychological preparation, coping strategies, competitive activities, psycho-emotional state.

ВВЕДЕНИЕ. Соревновательная и тренировочная деятельность в спорте предъявляет повышенные требования к психофизической подготовке спортсменов, от которой зависят их спортивные достижения в том или ином виде спорта. Такие

повышенные физические и психические нагрузки требуют от спортсменов определенных психологических ресурсов. У подростков и юношей, занимающихся спортом, психика более устойчива и развита, причем вектор преобразования подобных качеств определяется спецификой спортивной дисциплины.

С одной стороны, физкультурно-спортивная деятельность должна способствовать устранению негативных психических состояний, снижая вероятность возникновения конфликтных ситуаций, с другой – может вызывать агрессию. Психическая напряженность и неуравновешенность в проявлении действий и эмоций могут возникнуть в результате конфликта и, как следствие, привести к возникновению неврозов [1].

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры боксеров. Эффективная мотивация, саморегуляция и стратегии совладания со стрессом играют решающую роль в достижении высоких результатов. Специфика психологической подготовки боксеров-юниоров заключается в управлении психоэмоциональным состоянием перед соревнованиями и во время них.

В спорте высших достижений для получения высокого результата наряду с физической и технико-тактической подготовленностью спортсмена ведущее место занимает и психологическая подготовка. Многократное проявление конкретного набора физических качеств и психологических свойств личности обеспечивает развитие и совершенствование навыков самоуправления своим психоэмоциональным состоянием [2].

Одной из ключевых задач, решаемой в рамках психологической подготовки боксеров-юниоров к соревнованиям, выступает снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения за счет применения методики десенсибилизации. Используемая стратегия призвана снизить чувствительность и остроту восприятия, а также устранить избыточное давление и влияние факторов, провоцирующих стрессовое состояние. В ходе соревновательной практики боксеров-юниоров для управления психологическим напряжением требуется саморегуляция, приемы которой должны быть адаптированы исходя из специфики конкретной спортивной дисциплины [3].

Говоря о структуре психологических и педагогических условий, обеспечивающих благоприятную среду для подготовки боксеров-юниоров к соревнованиям, следует выделить такие аспекты, как:

- 1) достижение баланса во взаимодействии между тренером, спортсменом и психологом;
- 2) обучение спортсмена комплексу навыков, обеспечивающих эффективную саморегуляцию психоэмоционального состояния;
- 3) принятие во внимание специфики личностных характеристик, персональной мотивации боксеров-юниоров, особенностей эмоционального состояния и возможностей для их регулирования.

Для боксеров-юниоров более характерны поведенческие стратегии с эмоциональным уклоном. В случае со спортсменами высокой квалификации, специализирующимися на индивидуальных дисциплинах, более частое использование стратегий обуславливается последовательным развитием личности спортсмена.

Для достижения результата боксерам-юниорам требуется полное задействование личностного потенциала спортсмена, актуализация накопленных им

навыков и умений, не применяемых в обычной жизни. Именно этот навык можно считать одним из ключевых для достижения спортивных успехов. Умение преодолевать стресс, для теории которого концепция копинга выступает как один из ключевых элементов, обеспечивает возможность успешного сопротивления и препятствования влиянию негативных последствий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для решения задач исследования именно поэтому мы использовали метод «КОМПАС» – «Категориальная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена», который позволяет оценивать такие составляющие психологической подготовленности, как: «совладание с неприятными мыслями и эмоциями», «навыки активации и релаксации», «визуализация», «планирование», «самоэффективность», «вовлеченность и поток», «отношения с тренером», «деятельность в условиях стресса», а также наличие факторов, снижающих спортивную мотивацию [4].

Опросник разделён на две части. В первой части – вопросы о спортивной квалификации. Также есть открытые вопросы, помогающие понять, как начать работать со спортсменом.

Далее следует формализованная часть опросника с 49 вопросами в 9 шкалах-категориях. Каждой категории соответствует от 3 до 10 вопросов, характеризующих проблемы или успехи в этой области.

Психолого-педагогический эксперимент проводился в два этапа:

1. Констатирующий эксперимент. Здесь оценивались изначальные данные группы испытуемых спортсменов, которые в дальнейшем легли в основу комплекса мероприятий по психологической подготовке испытуемой группы к соревновательной деятельности.

2. Формирующий эксперимент. На данном этапе исследования был разработан, реализован и проанализирован комплекс мероприятий по психологической подготовке испытуемой группы к соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В начале исследования была проведена оценка уровня психологической подготовки испытуемой группы боксеров-юниоров по опроснику «КОМПАС», в котором были получены следующие результаты (рис. 1).

По шкале 1 «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями» среднegrupповые показатели находятся на позиции «выше среднего», что указывает на то, что испытуемые имеют некоторый опыт в умении справляться со своими эмоциями и неприятными мыслями, но разброс результатов довольно большой.

По шкале 2 «Навыки активации и релаксации» среднegrupповой показатель имеет значение «ниже среднего» – это указывает на недостаток у испытуемых навыков активации и релаксации. Данный фактор может влиять на их способность эффективно справляться со стрессом и тревогой.

По шкале 3 «Визуализация» средний показатель испытуемых выше среднего, указывая на хорошие навыки визуализации. Данная характеристика является позитивным фактором достижения целей и управления стрессом.

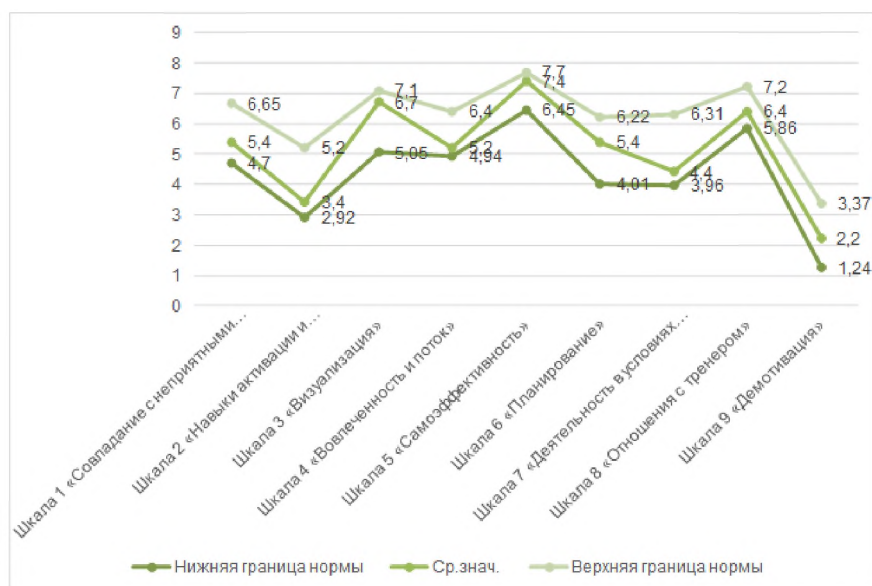


Рисунок 1 – Анализ результатов исследования психологической готовности боксеров-юниоров по методу «КОМПАС»

По шкале 4 «Вовлеченность и поток» среднегрупповые результаты группы находятся ниже среднего. В данном контексте это означает, что испытуемые испытывают трудности с погружением в поток работы или занятия.

По шкале 5 «Самозэффективность» – среднегрупповые результаты выше среднего. Следовательно, данные результаты показывают, что респонденты имеют высокую самозэффективность и веру в свои способности.

По шкале 6 «Планирование» среднегрупповые результаты по данной шкале у испытуемой группы находятся на уровне выше среднего. Это говорит о том, что испытуемые в целом обладают некоторыми навыками планирования.

По шкале 7 «Деятельность в условиях стресса» среднегрупповые показатели респондентов по данной характеристике ниже среднего, что может свидетельствовать о том, что испытуемые испытывают трудности с продуктивностью и эффективностью в условиях стресса.

По шкале 8 «Отношения с тренером». Среднегрупповые данные группы по этому фактору ниже среднего. Такие результаты указывают на некоторые проблемы в отношениях испытуемых с тренером.

По шкале 9 «Демотивация» – среднегрупповой показатель ниже среднего. Это указывает на низкий уровень демотивации у испытуемых, что в данном контексте является позитивной характеристикой.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что испытуемые в целом обладают высокой самозэффективностью и способностью справляться с неприятными мыслями и эмоциями. Однако среднегрупповые результаты исследования по шкалам 2 и 7 метода «КОМПАС» указывают на проблемы у юниоров с навыками

активации и релаксации, а также с эффективностью в условиях стресса. Средне-групповые показатели по шкале 8 отмечают у боксеров потенциальные проблемы в отношениях с тренером.

На основании этих результатов был разработан комплекс мероприятий по психологической подготовке боксеров-юниоров к соревновательной деятельности. Целью данного комплекса психологических мероприятий стало повышение психологической готовности боксеров-юниоров к соревновательной деятельности.

Для реализации поставленной цели и задач был разработан следующий комплекс мероприятий (табл. 1).

Таблица 1 – Комплекс мероприятий по психологической подготовке испытуемой группы к соревновательной деятельности

№	Содержание элемента	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1	Развитие навыков активации и релаксации	Обучение техникам дыхательной практики и релаксации.	Групповые и индивидуальные сессии тренировки дыхательных техник, медитации и релаксации.	
2	Улучшение эмоционального контроля	Идентификация и анализ триггеров, вызывающих стресс и негативные эмоции.	Индивидуальные консультации с психологом, тренировки по техникам эмоциональной регуляции.	
3	Работа над взаимоотношениями с тренером	Улучшение коммуникационных навыков.	Групповые тренинги по коммуникации, индивидуальные консультации.	
4	Планирование и управление временем	Разработка индивидуальных планов тренировок и соревнований.	Индивидуальные консультации, тренировки по планированию времени.	
5	Улучшение внутренней мотивации	Идентификация целей и мотиваторов спортсменов.	Индивидуальные консультации, тренировки по установке и достижению целей.	
6	Подготовка к соревнованиям	Работа над концентрацией и визуализацией успеха.	Индивидуальные и групповые тренировки, симуляция условий соревнований.	

С целью выявления эффективности разработанного комплекса средств психологической подготовки боксеров-юниоров к соревновательной деятельности было принято решение о проведении повторного исследования, по результатам которого был проведен сравнительный анализ, представленный на рисунке 2.

1. Шкала «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями». На формирующем эксперименте среднее значение выше, что указывает на улучшение способности справляться с неприятными мыслями и эмоциями в результате реализованной психологической подготовки.

2. Шкала «Навыки активации и релаксации». Среднее значение на момент формирующего эксперимента значительно выше результатов констатирующего этапа исследования, что свидетельствует о положительном воздействии психологических мероприятий на развитие навыков активации и релаксации у респондентов.

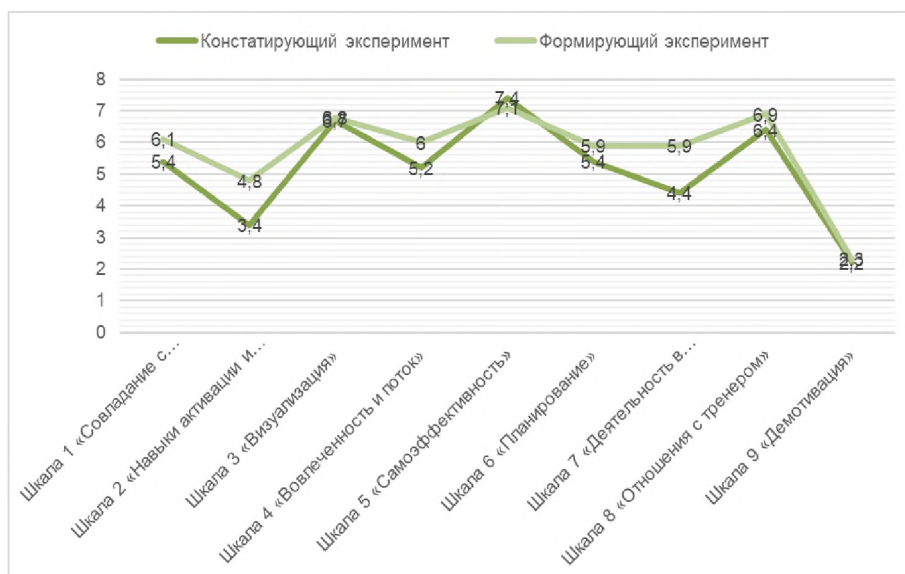


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня психологической подготовки боксеров-юниоров к соревновательной деятельности на момент констатирующего и формирующего экспериментов

3. Шкала «Визуализация». Несущественное изменение среднего значения указывает на сохранение уровня навыков визуализации в результате эксперимента.

4. Шкала «Вовлеченность и поток». По результатам формирующего эксперимента среднее значение увеличилось, что указывает на улучшение вовлеченности и переживания потока во время тренировок и соревнований.

5. Шкала «Самозффективность». Среднее значение немного снизилось, но остается на высоком уровне, что может указывать на незначительные изменения в самооценке по результатам эксперимента.

6. Шкала «Планирование». Среднее значение в рамках формирующего эксперимента увеличилось, что показывает улучшение навыков планирования в результате психологических мероприятий.

7. Шкала «Деятельность в условиях стресса». Среднее значение участников группы по данной шкале значительно повысилось в результате формирующего эксперимента, что может указывать на улучшение способности справляться с деятельностью в условиях стресса.

8. Шкала «Отношения с тренером». Среднее значение на формирующем эксперименте выше, что может указывать на улучшение отношений с тренером в результате психологической подготовки.

9. Шкала «Демотивация». Несущественное изменение среднего значения может указывать на стабильность уровня демотивации в результате эксперимента.

ВЫВОДЫ. Для повышения эффективности соревновательной деятельности важными аспектами психологической подготовки являются разработка четких и реалистичных целей, уверенность в своих силах, контроль эмоций и работа в команде. Основными стратегиями борьбы со стрессом в данном контексте выделяют планирование, переоценку обстоятельств в позитивном ключе и осознание собственной ответственности. Использование психологических механизмов защиты

позволяет боксерам справляться с негативными эффектами стресса и формировать адаптивное копинг-поведение, что создает основу для успешной адаптации к соревновательной среде и достижения высоких результатов в спорте.

Исходя из результатов представленного анализа, можно утверждать о повышении уровня психологической подготовки испытуемой группы, что говорит об эффективности разработанного комплекса психологических мероприятий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вареников Н. А. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p200-207 // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 1. С. 200–207. EDN: THYMST.
2. Грызунова А. Н., Гусейнов А. III. Устойчивость к стрессу и навыки контроля как факторы успеха в спорте // Молодой ученый. 2020. № 23 (313). С. 551–552. EDN: ADCNRW.
3. Нагорнова Е. Ю. Взаимосвязь копинг-стратегий и профессионального мастерства спортсменов // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований : материалы международной научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 579–585.
4. Методические рекомендации по использованию психодиагностической методики комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации / Анисимов В. Н., Выходец И. Т., Грушко А. И., Касаткин В. Н., Мирошникова Ю. В., Самойлов А. С., Хохлина Н. К. Москва : ФМБА России, 2018. 51 с.

REFERENCES

1. Varenirov N. A. (2015), "The structure of moral and volitional qualities in young athletes engaged in wrestling", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 1, pp. 200–207.
2. Gryzunova A. N., Huseynov A.S. (2020), "Stress tolerance and control skills as success factors in sports", *Young scientist*, No. 23 (313), pp. 551–552.
3. Nagomova E. Y. (2022), "The relationship between coping strategies and professional skills of athletes", *Actual problems of theory and practice of psychological, psychological, pedagogical, pedagogical and linguistic didactic research*, proceedings of the international scientific and practical conference, Moscow, pp. 579–585.
4. Anisimov V. N., Vykhodets I. T., Grushko A. I. [et al.] (2018), "Methodological recommendations on the use of psychodiagnostic methods for the comprehensive assessment of mental fitness of athletes of sports national teams of the Russian Federation", *FMBA of Russia*, 51 p.

Информация об авторах:

Е.П. Шарина, зав. кафедрой физической культуры и спорта, ORCID: 0000-0002-1278-1815, SPIN-код 8937-5425.

А.И. Дубин, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0004-3650-3422, SPIN-код 4944-8115.

А.С. Варнина, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ORCID: 0009-0000-6717-12553, SPIN-код 1106-4636.

Н.В. Белкина, доцент высшей школы теории, методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ORCID: 0000-0006-4052-9242, SPIN-код 1858-0904.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 05.04.2025.

Принята к публикации 24.06.2025.