

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М.Гелецкий

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

**49.03.01 Физическая культура**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ 17-20 ЛЕТ В  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент С.В.Соболев

Выпускник \_\_\_\_\_ Е.Ю.Даньков

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2020

## **РЕФЕРАТ**

Выпускная квалификационная работа по теме: «Особенности психологической подготовки боксеров 17-20 лет в предсоревновательный период» содержит 75 страниц текстового документа, 2 приложения, 61 использованных источников, 3 листа графического материала.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, МЕТОДИКИ И МЕТОДЫ, ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ В БОКСЕ.**

**Объект исследования** – тренировочный процесс боксеров 17-20 лет.

**Предмет исследования** – психологическая подготовка боксеров 17-20 лет в предсоревновательный период.

**Цель работы** – экспериментальная проверка эффективности методики психологической подготовки боксеров для обеспечения оптимального уровня готовности предсоревновательного состояния спортсмена.

В результате изучения проблемы психологических предсоревновательных состояний в спорте было выявлено, что предсоревновательное состояние имеет сложную физиологическую основу, и как всякое психологическое состояние является временным. Особенностью психологической подготовки данного возраста является переход из одной возрастной категории в другую, т.е ведение боя по более сложной формуле, вероятность попадания к сопернику который может быть старше на десяток лет, и более опытен. Так же были выявлены периоды возникновения, определили неблагоприятные предстартовые состояния. Определили задачи предсоревновательного этапа подготовки, организацию психологической подготовки. Разработали и внедрили в тренировочный процесс экспериментальную методику психологической подготовки боксеров. Определили эффективность экспериментальной методики.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1 Особенности психологической подготовки юношей .....	7
1.1 Проблема психологических предсоревновательных состояний в спорте .....	7
1.2 Общетеоретические основы тренировочного процесса боксеров на предсоревновательном этапе подготовки.....	13
1.3 Организация и содержание психологической подготовки на предсоревновательном этапе в боксе .....	21
1.4. Методики и методы психологической подготовки в предсоревновательный период .....	29
2 Организация и методы исследования... ..	36
2.1 Организация исследования.....	36
2.2 Методы исследования .....	37
2.3 Внедрение методики в экспериментальную группу .....	40
3 Проведение тестирования и выявление эффективности внедренной методики.....	44
3.1 Первое тестирование в экспериментальной группе до эксперимента..	44
3.2.Повторное тестирование и результаты в экспериментальной группе после эксперимента.....	47
3.3. Выявление эффективности экспериментальной методики психологической подготовки боксеров 17-20 лет.....	54
Заключение .....	56
Список используемых источников.....	58
Приложения .....	64

## **ВВЕДЕНИЕ**

Спортивное соревнование – это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Кроме того, соревнования, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Существует значительное разнообразие видов спортивной деятельности: поединок, групповая борьба и т.д., однако их объединяют общие психологические особенности: спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием; целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата; результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

**Актуальность темы исследования:** В спорте высших достижений в настоящий период все более актуальны аспекты психологической готовности спортсмена к соревнованию. Психологическая готовность определяется индивидуально - психологическими особенностями спортсмена, а также тем актуальным психическим состоянием спортсмена на предсоревновательном этапе.

Бокс в мире один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется, прежде всего, его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов.

Угроза сильного удара делает бокс особенно опасным и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена.

Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта: В.А. Абаджяна, В.Р. Малкина, Л.Л. Кузьминой, В.А. Стрельникова и других. Одним из аспектов, на которое следует обратить пристальное внимание в подготовке спортсменов – это психологическая готовность к соревнованию. В связи с этим была выбрана тема данного исследования. [1, 36, 41, 54,]

**Проблема исследования.** При значительном числе исследований и методических работ по психологической подготовке в спорте необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики бокса остается отсутствие разработанной методики саморегуляции спортсменов.

**Цель работы** – экспериментальная проверка эффективности методики психологической подготовки боксеров для обеспечения оптимального уровня готовности предсоревновательного состояния спортсмена.

**Объект исследования** – тренировочный процесс боксеров 17-20 лет.

**Предмет исследования** – психологическая подготовка боксеров 17-20 лет в предсоревновательный период.

**Гипотеза исследования:** - предполагалось, что внедрение экспериментальной методики, средств и методов психологической подготовки (ментального тренинга), используемых в процессе воспитания и самовоспитания

спортсменов, позволит улучшить уровень психологической готовности спортсменов к соревнованию.

### **Задачи исследования:**

1. Выявить проблему психологических предсоревновательных состояний в спорте;
2. Определить общетеоретические основы тренировочного процесса боксеров и порядок организации и содержание психологической подготовки на предсоревновательном этапе подготовки;
3. Разработать и внедрить программу специальной психологической подготовки боксеров 17-20 лет;
4. Выявить эффективность экспериментальной методики, исследовав уровень психологических характеристик боксеров 17-20 лет.

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психодиагностические методы.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

**Теоретическая значимость** выполненного исследования заключается в обогащении научных и практических знаний, теории и методов современной психологии спорта максимально приближенной к организации специальной психологической подготовки в боксе.

**Практическая значимость** работы заключается в разработке психодиагностического комплекса с использованием средств и методов психологической подготовки, включающих ментальный тренинг.

## **1. Особенности психологической подготовки юношей**

### **1.1. Проблема психологических предсоревновательных состояний в спорте**

Многолетний опыт работы тренеров, психологов, физиологов и врачей со спортсменами позволил утверждать, что успешность выступления на соревнованиях во многом определяется предсоревновательным состоянием спортсмена.

Под предсоревновательным состоянием спортсмена понимают условно-рефлекторную психологическую и физиологическую преднастройку человека и его организма на предстоящую соревновательную деятельность. Предсоревновательное состояние является биологически целесообразной приспособительной реакцией организма, сопровождающейся мобилизацией двигательных и вегетативных функций для выполнения предстоящей работы - соревновательной деятельности. Однако хорошо известно, что повышение уровня возбуждения связано с эффективностью деятельности не линейно, а U-образной зависимостью, описанной Ильиным Е.П. и Лесгафт, П. Ф. еще в 1908 году.

Психическое состояние, возникающее перед соревнованием, - это острое переживание спортсменом конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени. Высокие психические и физические нагрузки в спорте практически всегда приводят к стрессу, который рассматривается как целостное психофизиологическое состояние, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремального воздействия, сопровожданое неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Эти явления впервые описал физиолог Г.Ф. Джероян [26].

Стресс, в том числе и соревновательный, - это интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия (стрессоры) или на повышенную нагрузку. В динамике сопротивляемости организма по отношению к повреждающим факторам стресса выделяют три фазы:

Тревога - настороженность и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стресс-фактор.

Резистентность - реакция адаптации (приспособления) организма к стрессорам.

Истощение - фаза рассогласования в деятельности систем организма, приводящая к «поломке» отдельных из них.

Согласно представлениям о динамике спортивного стресса, после воздействия очень высоких соревновательных стресс-факторов возникают реакции организма, характеризуемые мобилизацией функциональных резервов. Это позитивное влияние стресса на состояние спортсмена, способствующее существенному повышению возможностей человека именно в стрессе, называют эустрессом. Если действие стресс-фактора продолжается слишком долго, начинается стадия истощения - дистресс, т.е. общее падение функциональных показателей организма спортсмена [58].

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая может активизироваться вне зависимости от их воли и желания, подготавливая организм к предстоящей ориентировочной и двигательной деятельности. Данные сдвиги могут возникать задолго до старта, когда спортсмен в них еще не нуждается. Однако, возникшая непосредственно перед соревнованиями или стартом, они играют большую приспособительную роль.

Динамика психологического состояния спортсмена. В рамках теории зоны оптимального реагирования В.Ф. Соловьёвым [58] было предложено анализировать психологическое состояние спортсмена на основе периода тренировочного процесса: подготовительного, предсоревновательного и соревновательного. Согласно модели, в ходе тренировочного процесса происходит адаптация спортсмена к предъявляемой нагрузке и соответствующему ей стрессу. Спортсмен обучается новым упражнениям и способам их применения, после чего тренирует уровень освоенного двигательного навыка, постепенно сокращая амплитуды технических ошибок и колебания функционального состояния систем организма.

В зависимости от времени возникновения состояния и этапа тренировочного процесса можно выделить:

- а) раннее предсоревновательное состояние, появляющееся в подготовительном периоде за несколько недель до соревнований;
- б) предсоревновательное состояние, возникающее в предсоревновательный период тренировочного процесса за несколько дней до спортивных соревнований;
- в) раннее предсоревновательное состояние, проявляющееся в соревновательном периоде, начинающемся с момента попадания спортсмена в атмосферу спортивных состязаний;
- г) предсоревновательное состояние, которое возникает за несколько минут или секунд до старта;
- д) стартовое состояние - сопровождает начало выступления спортсмена на соревнованиях;
- е) межсоревновательное состояние, характерное для периодов отдыха между отдельными стартами в течение дня соревнований;
- ж) предсоревновательное состояние, являющееся следствием успешного или неудачного выступления спортсмена.

Развитие неблагоприятного предсоревновательного и раннего предсоревновательного состояния характеризуется усилением работы функциональных ресурсов задолго до старта. При высокой субъективной значимости соревнования могут развиваться «стресс ожидания». Несвоевременная растрата функциональных ресурсов организма лежит в основе последующей неготовности организма спортсмена к соревнованию и предвещает развитие значительных вегетативных изменений, выражающихся неадекватное восприятие им соревновательной ситуации. Таким образом, возникающие задолго до старта ранние предсоревновательные состояния оказывают непосредственное влияние на предстартовое и стартовое состояние за счет сохранения либо истощения психологических и физиологических ресурсов спортсмена.

Предсоревновательное состояние в большинстве случаев характеризуется усилением частоты сердечных сокращений и дыхания, повышением артериального давления и газообмена, увеличением содержания количества

эритроцитов, гемоглобина и глюкозы периферической крови. У лиц со «слабым» типом нервной системы это обычно приводит к ухудшению работоспособности. Оптимальные характеристики предстартового функционирования организма являются индивидуальными для каждого спортсмена. В целом, можно отметить, что на предсоревновательное и предстартовое состояние спортсмена влияет целый ряд факторов, таких как тип темперамента и характера и психофизиологические особенности личности. В частности, было выявлено, что интроверты чаще находятся на соревнованиях либо в состоянии боевой готовности, либо в состоянии апатии, экстраверты - в боевой готовности либо в состоянии лихорадки [8].

При негативном предсоревновательном состоянии сдвиги вегетативных функций еще более усиливаются. Непосредственно перед стартом у многих спортсменов наблюдается нарушение ритма сердечной деятельности в виде аритмии, которые могут свидетельствовать об оstryх психических переживаниях спортсменов, способствующих развитию эмоционального стресса, при котором активизируются не только симпатические, но и парасимпатические центры вегетативной нервной системы. Происходит мобилизация резервов организма, наиболее существенных для достижения поставленных спортивных целей. В частности, существенные сдвиги происходят в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, гуморальной и терморегуляторной систем.

Послесоревновательное и межсоревновательное состояние, как правило, варьирует от незначительного утомления до глубокого истощения организма. Этот период характеризуется временным снижением устойчивости и сопротивляемости психофизиологических функций средовым воздействиям. В данный период необходимо оперативное восстановление психологических и физиологических ресурсов спортсмена, что особенно важно при неблагоприятном межсоревновательном состоянии.

Эмпирические исследования показали, что состояние оптимальной психологической готовности спортсменов к соревнованиям, в сравнении с менее эффективными состояниями, характеризуется умеренным уровнем ситуативной тревожности, фрустрации и высокими показателями соотношения приподнятость-

подавленность. Благоприятное предсоревновательное психологическое состояние было названо различными авторами состоянием боевой готовности, оптимальным боевым состоянием, индивидуальной зоной оптимального функционирования, состоянием потока. Авторы предложенных понятий сходятся в том, что под ними понимается некоторое оптимальное предстартовое состояние, с оптимальной степенью эмоционального возбуждения, однако существенные характеристики данного состояния в различных подходах разнятся [38].

В.Р. Малкин [41] рассматривал состояние боевой готовности в качестве специфического синдрома, характеризующегося трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением проявить все силы в борьбе и добиться победы, высокой помехоустойчивостью, способностью управлять своим поведением в борьбе. К основной отличительной черте состояния боевой готовности В.Р. Малкин [41] относил оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения.

Г.Д. Горбунов [23] под состоянием боевой готовности понимал гармоничное сочетание всех уровней управления в организме и поведении спортсмена, оптимизацией функциональных систем, обеспечивающих его деятельность и позволяющих реализовать подготовленность спортсмена, а при большом воодушевлении и его резервные возможности. В состоянии боевой готовности спортсмен переживает яркие эмоции, он уверен в успехе, в своих силах, чувствует прилив бодрости, энергии, с нетерпением ждет начала спортивной борьбы. К старту спортсмен готовится тщательно, расчетливо и организованно, его внимание сконцентрировано, устойчиво и интенсивно, восприятие обострено, мыслительные процессы протекают быстро и четко. Физиологической основой состояния боевой готовности является общий высокий уровень работоспособности всех систем организма спортсмена, оптимальное состояние возбудительных и тормозных нервных процессов.

А.В. Алексеев [2] определяет оптимальное боевое состояние как модель наилучшего психофизического соревновательного состояния конкретного спортсмена или мысленная модель «самого себя в самом лучшем виде», т.е. это некоторый мысленный образ или прообраз идеального соревновательного

состояния. Для того чтобы войти в оптимальное боевое состояние, спортсмен должен обладать представлением о нем, хранить в памяти мысленный образ идеального состояния и связанные с ним ощущения. В отличие от В.Р. Малкин [41] и Г.Д. Горбунов [23], в содержании оптимального боевого состояния А.В. Алексеев выделяет физический, мыслительный и эмоциональный компоненты, тесно связанные с другими аспектами подготовки спортсмена.

Зачастую психологическое состояние спортсмена до и во время соревнований не является оптимальным, что связано с возникновением стрессовых реакций, которые могут нарушать суточный ритм, снижать мобилизационную готовность и ухудшать спортивную работоспособность. Предстартовое возбуждение в меньшей степени способствует нарушению выполнения длительных и хорошо автоматизированных упражнений, в большей - сложно-координационных движений.

Среди неблагоприятных предсоревновательных состояний чаще всего выделяют предстартовую апатию, лихорадку, благодушие и др.:

Предстартовая лихорадка характеризуется слишком сильным физиологическим возбуждением спортсмена, что может сопровождаться трепетом и мешать контролированию моторной деятельности, приводить к неадекватной самооценке своих действий и сил соперников, что в совокупности снижает соревновательный результат спортсмена [6, с 85].

Предстартовая апатия связана с длительным предсоревновательным эмоциональным возбуждением, которое часто переходит в предстартовое торможение, или перегорание. Данное состояние не позволяет спортсмену мобилизоваться в связи с истощенным состоянием центральной нервной системы, зачастую связанным с невозможностью полноценного восстановления и сна накануне соревнований. Деятельность спортсмена в состоянии предстартовой апатии осуществляется на общем пониженном функциональном уровне.

Предсоревновательное благодушие характеризуется недооценкой ситуации, переоценкой себя и недооценкой сил соперников, сниженным тонусом мышц, замедленностью движений, отстраненностью от ситуации.

Психосоматический срыв - проявляется в панике или обиде, неуправляемости движений, снижении тонуса мышц, судорожностью, невозможности адекватного реагирования на ситуацию.

Болевой финишный синдром сопровождается жалостью к себе, страхом боли, недостатком энергии, ватностью мышц, желанием уйти от борьбы.

К «психологическим барьерам» в боксе относят:

а) страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценки плохого выступления близкими людьми или тренером)

б) страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей

в) боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника

г) боязнь не выдержать высокого темпа боя

д) боязнь получить новую травму или повторную

е) боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам

ж) всевозможные глупые суеверия, до сих пор еще распространены среди боксеров

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным [44].

## **1.2.Общетеоретические основы тренировочного процесса боксеров на предсоревновательном этапе подготовки**

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным

турнирным соревнованиям. Например, олимпийский турнир по боксу начинается на второй день после торжественного открытия Игр и заканчивается за день до их закрытия. В течение двух недель продолжается спор сильнейших боксеров-любителей за олимпийские награды. В каждом из 4–5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости [12].

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов:

- 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки;
- 2) психологическая подготовка к бою;
- 3) психологическое воздействие во время боя;
- 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира;
- 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки:

Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

К числу основных задач этапа следует отнести следующие [53]:

1. Осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) боксер должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в соревнованиях для всей страны, республики, города, спортивного и трудового коллектива, своей семьи. Необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке, например, выполнение норматива мастера спорта или мастера спорта международного класса, заслуженного мастера спорта или завоевание

звания чемпиона города, республики, страны, мира, Европы, Олимпийских игр и др.

## 2. Изучение конкретных условий соревнований.

В начале сбора тренерский состав должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

## 3. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.

На предстоящие национальные, а иногда и международные соревнования дается определенная информация о соперниках. С этой целью обычно тренеры и боксеры ведут постоянно пополняющийся учет о всех ведущих или перспективных спортсменах в интересующих их весовых категориях. Если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше. Для этого необходимо встретиться с тренерами и боксерами, которые участвовали в различных соревнованиях, где выступали предполагаемые соперники. Необходимо узнать, что собой представляет соперник, его особенности, манеру ведения боя, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», излюбленные приемы, применяемые им в бою, недостатки и слабые стороны подготовки [14].

Наибольшую ценность представляют сведения, полученные с помощью просмотра видеозаписей поединков, разбирая со спортсменами особенности ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, нужно объективно оценивать сильные и слабые стороны и никогда не надо гипертрофированно восхвалять их достоинства. Интересно отметить, что в начале 70-х годов, когда кубинские боксеры только входили в элиту мирового бокса, они часто использовали в тренировках просмотр видеозаписей. Почти перед каждым занятием по боевой практике кубинские тренеры и боксеры осуществляли просмотр и анализ видеозаписей боев с участием советских боксеров, используя полученные сведения в тренировке [25].

Имея информацию о противниках, следует строить тренировочные занятия с учетом их особенностей, тщательно подбирая специальные упражнения на

снарядах, перед зеркалом, в бою с воображаемым противником, на «лапах», с тренером. Особое внимание должно уделяться вольным боям и спаррингам с партнерами, манера ведения боя и специальные физические и психические качества которых соответствуют будущим соперникам.

Для подготовки к боям с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить боксера на победу на соревнованиях. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей. В первой части создаются условия для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов. Во второй части осуществляется идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов. И в третьей части обеспечивается готовность к выполнению реального действия.

Психологическую настройку можно проводить перед любой частью тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, однако наибольшую ценность (с целью подготовки к бою с известным соперником) она приобретает перед вольными боями и спаррингами. Оптимальная продолжительность отдельных частей психологической настройки следующая: I часть – 30–40 с, II часть – 1,5–2 мин, III часть – 20–30 с.

Приведем пример психологического настроя перед спаррингом с партнером, который будет моделировать манеру ведения боя с будущим соперником. Краткая характеристика соперника: хорошо подготовленный боксер, обладающий сильными и резкими ударами обеими руками, часто применяет тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить противника, нанести решающий удар и добиться быстрой победы, боксирует в основном на средней дистанции, используя дальнюю тактику только для маневра и отдыха, если бой не складывается, начинает нервничать, бросается неподготовленным в атаки, после которых остается в неудобном положении.

Для настройки боксер садится и, положив руки на бедра, занимает удобную для отдыха и расслабления позу. Затем закрывает глаза и мысленно старается

полностью отключиться от окружающей его обстановки, представляя образы абсолютного покоя и тишины.

В начале второй части настройки боксер должен мысленно представить себе поединок и отдельные его фрагменты в точных словесных формулировках, а затем, уже проговаривая нужные слова про себя, мысленно выполнять движения. В данном конкретном случае проговаривается общая стратегия поединка, которая состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, ни в коем случае не переходить на обмен ударами, утомить и вселить неуверенность в его действиях. Только затем самому перейти к решительным действиям. Ставьтесь вести бой на дальней дистанции в середине ринга, не останавливаясь у канатов и особенно в углах. Для решения частных тактических задач необходимо применять защиты подставками и нырками, чередуя их с внезапными отходами назад и в стороны, чтобы заставить противника промахиваться и наносить удары по воздуху. Чередовать легкие удары, наносимые во время отходов, с встречными сильными одиночными ударами в голову с дальнейшим развитием атаки. В конце второй части основное внимание сосредотачивается на мысленном выполнении основных элементов техники, которые могут сопровождаться реальными незначительными напряжениями и движениями [16].

После этого в третьей части настройки используются словесные формулы, направленные на создание готовности к предстоящей работе, приданье уверенности в своих силах, формирование «спортивной злости». В заключение можно выполнить несколько резких реальных движений.

В перерывах между раундами вольного боя или спарринга принципиальное построение психологической настройки сохраняется, однако время ее проведения сокращается до одной минуты. Основное внимание при этом уделяется максимально возможному восстановлению и коррекции действий на следующий раунд.

#### 4. Формирование уверенности в своих силах.

Влияние психических состояний боксера на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях боксеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих

силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у боксера уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки, педагогические и медико-биологические тесты, контрольные спарринги, с помощью которых регистрируется динамика роста тренированности, должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Боксеру необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и физической подготовленности, и предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор спарринг-партнеров дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях [9, с. 26].

В дальнейшем, тренер организовывая и подбирая соответствующих спарринг-партнеров, должен в большей степени хвалить боксера за успешное действие, преднамеренно завышая оценку его технико-тактического мастерства, чем указывать на его недостатки. Проводя совместный анализ манеры ведения боя будущих соперников и объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно воспользоваться и убедить боксера в том, что все возможности у него для этого есть.

Большое влияние оказывает на предсоревновательное психическое состояние боксера оценка его возможностей выступления в соревнованиях со стороны тренера и товарищей по команде. Практически все боксеры, особенно те, которые чувствуют неуверенность в своих силах, болезненно воспринимают

различные мнения. Поэтому, для того, чтобы у боксера появилась твердая уверенность в своих силах, необходимо заставить поверить его в искренность высказываний о реальности достижения успеха в соревнованиях [13].

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.

В процессе предсоревновательной деятельности на боксера действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние боксера непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш, титулы и звания предполагаемых противников, встреча с противником, обладающим нокаутирующим ударом.

Помимо чисто спортивных аспектов, на психическое состояние спортсменов в предсоревновательной обстановке могут влиять и личные, бытовые моменты (неурядицы в семье, на работе, в школе или институте, болезни близких людей, плохие отношения в коллективе и т. д.).

Следует отметить, что психическая напряженность у боксеров повышается в конце предсоревновательной подготовки в связи с необходимостью снижения массы тела. Особенно болезненно она протекает у тех спортсменов, которые «сгоняют» вес «форсированным» методом на 3–5 кг от тренировочного. У этих боксеров нарушается сон, ухудшается восстановительный процесс, они становятся раздражительными, конфликтными, мнительными и требуют к себе повышенного внимания.

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у боксеров положительных эмоций [9].

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в

качестве активного отдыха утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным мероприятиям, включая: режим дня, полноценное высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, баню, различные виды массажа, гидропроцедуры, по назначению врача витаминные и фармакологические препараты.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы сон. Оптимальная продолжительность его – 20–40 минут. Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и его глубина определяются многими факторами: типологическими особенностями нервной системы боксера, его физическим состоянием, степенью утомления и т. д.

И все же самое большое влияние на создание положительных эмоций, обеспечение нервной и физической свежести оказывает правильно и интересно организованное свободное от тренировок время, отдых. Для развлечений и отдыха он широко использовал в выходные дни выезды за город (боксеры сами готовили себе еду, ловили рыбу, загорали). В зимнее время приглашались жены, друзья и знакомые девушки боксеров на спортивные базы, где после совместных лыжных прогулок устраивались праздничные обеды за счет ранее сэкономленных (по общей договоренности) средств. Доброжелательный микроклимат в коллективе создавался и за счет участия в самодеятельности, просмотра различных кинофильмов, прослушивания музыки, танцев, выездов с показательными выступлениями в институты, заводы, колхозы, празднования юбилеев, торжественных дат, дней рождения. Все эти мероприятия благоприятствовали эмоциональному и физическому состоянию боксеров, позволяли достаточно безболезненно переносить максимальные нагрузки и подойти к соревнованиям в пике спортивной формы [13].

## **6. Осознание и оценка собственного психического состояния.**

Эффективность применения психологических процедур, предназначенных для произвольной релаксации, самовнушения и управления собственным психическим состоянием, во многом зависит от знания боксером своих индивидуально-типологических качеств, умения оценивать в себе особенности изменения различных состояний, в частности, состояний нервно-психической активности и тревожности.

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Для этого нужно проводить сравнительные оценки (одновременно уровня эмоционального возбуждения и тревожности) по субъективным ощущениям и таким психофизиологическим методикам, как регистрация электрокожного сопротивления, анализ частоты дыхания, оценка критической частоты световых мельканий и др. [31]

Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

Сопоставляя результаты выступления с оценкой своего состояния, спортсмены могут в дальнейшем не только контролировать, но и более целенаправленно управлять уровнем своей нервно-психической активности.

### **1.3 Организация и содержание психологической подготовки на предсоревновательном этапе в боксе**

С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. Учитывая олимпийские принципы проведения соревнований, когда каждый бой может

оказаться последним, жеребьевка во многом определяет успешность всего выступления в соревнованиях. Обычно боксеры с напряженным нетерпением ждут тренера, после жеребьевки внимательно следят за его поведением (с каким настроением пришел, как и с какой интонацией, мимикой и комментариями сообщил итоги жеребьевки). Тренер, проанализировав обстановку, предшествующую началу соревнований, жеребьевку, зная силы и возможности своего боксера и его противников, результаты их предыдущих выступлений и прочее, должен заранее подумать, в какой форме лучше информировать своего подопечного.

После жеребьевки, когда боксеру становятся известны противники, психоэмоциональное напряжение спадает и становится более конкретным. Тренер совместно с боксером составляет примерную тактику проведения всего турнира, но особое внимание уделяет подготовке к первому бою. В день боя напряжение вновь заметно повышается и достигает максимума в последние 30–40 минут до момента выхода на ринг.

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаутом, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суеверности, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т. п.

Предстартовая апатия – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. п. [36]

Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т. д.

Имеется множество промежуточных предстартовых состояний. Важно, чтобы каждый боксер знал свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, его внутренние и внешние проявления и умел входить в это состояние при помощи специальных приемов, формирование сложного психофизиологического оптимального боевого состояния (ОБС) происходит индивидуально под влиянием практики спортивной деятельности в результате анализа и сравнения способов подготовки перед боями и успешностью выступления в них [34].

Для ОБС характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем бою, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и представления. У боксеров возникает чувство легкости и одновременно силы и быстроты при передвижениях и нанесении ударов, специфические ощущения («чувство дистанции», «дифференцировка силы удара», «чувство партнера» и др.).

Общее время психологической настройки перед боем обычно составляет от 45 до 90 минут и зависит от психологических особенностей нервной системы боксера и проявлений психоэмоциональной напряженности в каждом конкретном случае. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой настройка на

бой требует больше времени, чем для боксеров со слабой и подвижной нервной системой [44].

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются следующие:

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т. д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде [15].

Отвлечение возможно и путем создания покоя и свободы от навязчивых мыслей, напряжения ожидания. Прежде чем принять спокойное, расслабленное положение с закрытыми глазами, следует выполнить несколько упражнений на расслабление отдельных групп мышц и свободных дыхательных упражнений. Затем боксер с помощью приятных представлений и воображения стремится с максимально возможной точностью воссоздать необходимую обстановку, например, отдых на лоне природы.

2. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет.

Весьма эффективен прием на переключение внимания с внешних объектов на внутренние ощущения и переживания и обратно. Например, боксер сосредотачивает внимание на внешних объектах: дворце спорта, раздевалке, окружающей обстановке; затем переключает внимание на различные участки своего тела (на лицо, ноги, руки, живот) и путем мысленного повторения словесных «формул» старается вызвать в них ощущение тепла и тяжести. Подобная процедура повторяется несколько раз [15].

Можно воспользоваться и другим приемом – сосредоточить внимание на своем лице. Расслабляя мышцы лица, лба, глаз, придавать ему различные выражения (решительности, гнева, внимания, мужественности,

доброжелательности и т. п.), т. е. по принципу обратной связи создавать нужное состояние и настроение.

3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вдоха облегчения»).

Используя особенности фазы вдоха, которая способствует мобилизации, и выдоха, влияющих на успокоение, можно целенаправленно регулировать эмоциональное состояние. Если необходимо снять эмоциональное возбуждение и напряжение, дыхание регулируют в течение 2–3 минут, т. е. после короткого энергичного вдоха (до счета 3–4) делают более удлиненный выдох (до счета 6–7) и паузу (до счета 2). Действие дыхательных упражнений усиливается, если одновременно со вдохом напрягаются мышцы рук, а при выдохе расслабляются; для повышения уровня эмоционального возбуждения удлиняется вдох (до счета 6–7), пауза (до счета 2) и выдох (до счета 3–4).

4. Принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т. д. Для этого необходимо уметь представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

5. Воздействие при помощи слова. Словом можно боксера вzbодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т. п.

Словесная настройка перед боем зависит от особенностей нервной системы спортсмена. Боксеры с неодинаковыми типами нервной системы по-разному реагируют на отрицательную и положительную оценки их деятельности. Спортсмены с сильной нервной системой требуют более длительного словесного воздействия, это воздействие достаточно устойчиво к различным сбивающим факторам, на них положительно отражаются критические замечания. Спортсмены со слабой нервной системой (это вовсе не означает, что спортсмены слабые) более чувствительны и эмоциональны к словесному воздействию, на них оно действует

более быстро, но менее устойчивы к сбивающим факторам, их следует почаще хвалить и по возможности оберегать от критики [39].

Большую роль играет применение мысленных самоприказов, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т. д.). Словесные формулы могут быть самыми различными в зависимости от целей и задач настройки. Например, спортсмену, который часто пренебрегает защитами, рекомендуется перед боем мысленно произносить формулу: «Предельно собран и внимателен к действиям противника, всегда готов к защите».

6. Уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка.

7. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть

возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника [16].

8. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки.

9. Идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигравает» наиболее оптимальные противодействия.

Психологическое воздействие на протяжении всего турнира:

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10–12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм [37].

Боксеру, идущему в турнире без поражений, после каждого боя необходимо, по возможности, полностью восстановиться психически и физически для мобилизации сил к очередному поединку. Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализацию психического состояния; уменьшение эмоций, вызванных проведенным боем и мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейшего выступления; стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Для боксеров, выигравших бой, характерны два крайних состояния: повышенное состояние психической напряженности, если предстоит проведение следующего боя с очень сильным соперником, и полное снятие психической напряженности, если победа одержана с очень сильным противником, основным претендентом на золотую медаль. В любом случае

положительное воздействие оказывает анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом [11].

В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, его психического и функционального состояния в перерывах между боями должны использоваться средства активного отдыха, восстановления, включая массаж, баню, психорегулирующую тренировку. Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую проводят ежедневно, учитывая самочувствие спортсмена. Тренировка включает в себя комплекс привычных упражнений без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью, упражнения на «ладах» и т. д.) и упражнений отвлеченного характера, как средства активного отдыха.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Рациональная регуляция боевой установки и психического напряжения составляет основу непосредственной психологической настройки боксера к следующему бою. Если, например, бой был выигран у основного претендента, то тренер должен предостеречь от самоуспокоения и благодушного настроения. Безусловно, победа над сильным противником воодушевляет боксера и прибавляет моральные силы, но нельзя пренебрегать настройкой, так как следующий бой может быть не менее серьезным. Можно привести множество примеров из практики, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за дальнейшей несобранности проигрывает слабому боксеру [16].

**Психологическое воздействие после окончания соревнований:**

После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых.

Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.

#### **1.4. Методики и методы психологической подготовки в предсоревновательный период**

В наше время существует ряд методик психологической подготовки спортсмена. В качестве анализа методики была взята методика В.Р. Малкина. Эта методика разделялась на 2 раздела:

Раздел 1. Общая психологическая подготовка;

Раздел 2. Состояние психической готовности к соревнованию.

В разделе 1 ставились цели:

- 1) Психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
- 2) Развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
- 3) Совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
- 4) Формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

В разделе 2 ставилась одна цель – это формирование состояния психологической готовности к соревнованию [41].

## История развития ментального тренинга в спорте

Ментальный тренинг как технология психотренинга в элитном спорте был сформирован в середине 80-х гг. В настоящее время более 75% спортсменов высшего класса в США, Канаде, Швеции и других европейских странах используют системы ментальной тренировки.

Разработка теоретических основ и методов ментальной тренировки с 1991 г. ведется под руководством Международного научно-практического общества ментального тренинга, при этом с 1996 г. на базе международных центров в Канаде, Швеции и Малайзии начата целенаправленная подготовка тренеров по ментальной тренировке, включая и использование современных телекоммуникационных технологий: дистанционное обучение, Интернет.

В 1996-1999 гг. система ментальной тренировки при поддержке Санкт-Петербургского Комитета по физической культуре и спорту была внедрена в подготовку олимпийского резерва и высококвалифицированных спортсменов на базе подразделений Северо-Западной Олимпийской академии России и в Санкт-Петербургском Центре олимпийской подготовки. Курсы по подготовке специалистов по ментальному тренингу были созданы на базе Балтийской педагогической академии и кафедры психологии академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

В России наибольшее применение получила программа шведского профессора Л.-Э. Унестала благодаря разработанной в Санкт-Петербургском НИИ физической культуры русской версии шведской модели ментальной тренировки.

В ряде стран мира накоплен достаточный материал, подтверждающий эффективность ментальной тренировки в различных сферах психической деятельности спортсменов.

Методики включают средства и методы психологической подготовки. В современной теории и практике спорта ментальный тренинг (от англ. tentai — умственный, психический) рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена. Поэтому

содержание понятий «психологическая подготовка» (ПП) и «ментальный тренинг» (МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно. Традиционная для советской психологии спорта система методов морально -воловой подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто и гетеро внушений, методиками медитации и др. Дж. Дерозалиа [41].

Ментальные методы психотренинга (ММП) ныне подкреплены использованием тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе МТ. Однако как бы ни были высоки успехи электронной компьютерной техники и создания видео - и аудиосеансов МТ, самым главным и основным инструментом психотренинга остается психика и мозг спортсменов и их тренеров. Психика и мозг действующего спортсмена для ученого, изучающего личность спортсмена, тождественные понятия [41].

Мозг человека является универсальным психобиокомпьютером, способным мгновенно обрабатывать огромны и массив информации объемом равносильному числу Звезд в видимой части Вселенной. Отметим также и то, что по современным научным данным мозг нормального человека загружен лишь на 7-9% своей природной энергоинформационной мощности, а в спортивной деятельности еще меньше. Следовательно, методы ментального психотренинга полезны для мобилизации скрытых в мозгу, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида Homo sapiens, на что и направлен спорт.

Ниже приводится краткий обзор некоторых методов ментальной тренировки (МТ), применяемых в современной общей и специальной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. [41].

**Характеристика методов ментального тренинга:**

**Аутогенная тренировка.**

В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия). Самовнушения являются условием, повышения активности процессов саморегуляции состояний. В качестве критерия эффективности АТ обычно берется уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений АТ. Таким образом, саморегуляция в АТ реализуется посредством аутокоммуникации между «Я» субъекта и частями его тела («не-Я»), воспринимаемыми субъектом как субличности или элементы внутриличностной сферы. Техника и процедуры АТ подробно описаны в спортивно-психологической литературе в работе Дж. Дерозалиа [41].

**Идеомоторная тренировка**

В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении каким-то образом тесно связано с самим движением. Образ движения (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом. Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования, проведенные в спорте показали, что чем ярче и полнее представляется человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. На основе ИТ возник новый метод ментального психотренинга, получивший название «мысленной репетиции» предстоящего соревнования [41].

**Мысленная репетиция (МР).**

Как пишет Дж. Дерозалиа с сотрудниками, «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей

деятельности». Этой цели лучше всего соответствует метод мысленной репетиции, широко используемый в практике психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. Примером эффективности этого метода может служить психологическая подготовка известного немецкого теннисиста Бориса Беккера, который, начиная с 14-летнего возраста, часами «прокручивал» в воображении мысленные картины его предстоящих встреч со звездами мирового тенниса в положении лежа после просмотра очередной видеозаписи с участием звезд тенниса. Метод мысленной репетиции успешно используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования в сочетании с ментальным видеотренингом (просмотр видеозаписей соревнований) [41].

### Ментальный имаготренинг

Метод имаготрекинга (образ, изображение) основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Для этого и существует имаготренинг и его групповые варианты психодрама и социодрама, что помогает изобразить и пережить себя тем, кем желаешь, перевоплотиться в образ. Данные методы широко практикуются в сценической подготовке актеров. Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга. Спортсмен во многом подобен актеру, что очевидно для артистических видов спорта, например, акробатики, футбола, гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания на коньках и др. Однако неталантливому, актеру не помогут никакие законы творчества. Но эти законы помогут одаренному актеру проявить талант и развить его».

Известно, например, что мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра, а другой рекордсмен мира австралиец Холландер (800,1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.

Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный “черной пулей” (мировой рекорд в беге на 100 м —10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета. Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживал свои скрытые функциональные возможности, демонстрируя высшие спортивные результаты. Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недосягаемым для соперников уже на старте.

### Психотренинг волевого внимания

К этой группе методов ментального тренинга относятся традиционные приемы и упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки и др. В психологии спорта изучив книгу Дж. Дерозалиа в которой присутствует систематическое описание психотехнических упражнений для психотренинга процессов внимания [41].

### Медитационные методы

Ментальный психотренинг спортсменов с помощью медитационных методов является новым и нетрадиционным для отечественного спорта по сравнению с вышеописанными методами. Причиной непопулярности этой группы методов является их иррациональность, ориентация на религиозные доктрины восточных духовных учений и оккультную практику их применения. Тем не менее нельзя отрицать полезность этих методов, их высокую психологическую эффективность при правильном использовании. Медитативные техники ментального тренинга еще с древних времен использовались в практической йоге, в духовных практиках первых христиан, в обучении дзен - и чань - буддистов, и подготовке спортсменов к соревнованиям в разнообразных видах восточных единоборств. В последние годы эти методы начали применяться и в спортивной практике при подготовке квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям.

## Ментальный видеотренинг

Это весьма популярная ныне техника ментальной психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований. Просмотр видеозаписей соревнований позволяет спортсменам воочию увидеть собственные ошибки и промахи на соревнованиях, лучше изучить своих соперников, повысить уровень собственной саморегуляции состояний.

Психологические эффекты психотренинга достигаются в этом методе путем группового просмотра и обсуждения в групповой дискуссии по поводу тех или иных демонстрируемых в фильме действий или коммуникативных актов спортсменов. Вовлечение в групповую дискуссию активирует коммуникативный потенциал спортсменов, заставляет корректировать аутокоммуникативные процессы с помощью визуальных картин и представлений, почерпнутых из видеофильмов. В практике спорта бывали случаи, когда правильный подбор видеофильма и его просмотр накануне соревнований, обеспечивал команде процессов и психических сил спортсмена.

## Макетное моделирование действий.

Данный метод наиболее популярен в тактической подготовке спортигровиков, разыгрывающих различные тактические варианты своих возможных действий в предстоящих соревнованиях на макете реального игрового поля, на котором цветными фишками представлены игроки своей и чужой команды. Аналогичный тактико-психологический тренинг осуществляют участники в спортивном туризме, используя карту местности предстоящих соревнований.

## **2. Организация и методы исследования**

### **2.1.Организация исследования**

Исследование проходило на базе СШОР им. Н. Д. Валова в специализированном зале бокса.

В исследовании принимала участие группа высококвалифицированных боксёров (1 разряд – КМС). Группа состояла из 10 юношей в возрасте от 17 до 20 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе (сентябрь - октябрь) изучалась научно-методическая литература, подбирались методики исследования, а так же были проведены психодиагностические тесты, определяющие:

1. Оценка уровень ситуативной тревожности;
2. Оценка уровня личностной тревожности;
3. Оценка общей психологической устойчивости;
4. Оценка психической надежности.

Психодиагностические тесты проводились групповым методом за неделю до соревнования 15 октября 2019 г. 22-25 октября проводился Краевой турнир памяти В.П.Черняева г. Красноярск. А также сделана подборка и обоснование методов ментального тренинга. В методику экспериментальной группы были включены 5 методов ментального тренинга:

1. Ментальный имаготренинг;
2. Психотренинг волевого внимания;
3. Медитационный метод;
4. Ментальный видеотренинг;
5. Моделирование деятельности.

На втором этапе (28 октября – 30 января) проводилось внедрение курса ментального тренинга подобранных специализированных комплексов упражнений

в тренировочном процессе для коррекции психоэмоционального состояния спортсменов, включающий те же 5 методов ментального тренинга.

На третьем этапе было проведено повторное психодиагностическое тестирование (30 января 2020 года), проходившее так же за неделю до соревнований, чемпионат города Красноярска (6-8 февраля 2020г) выявлялась эффективность используемых средств и оформлялась выпускная квалификационная работа.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психодиагностические методы.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Для получения объективных сведений по изучаемой теме, были рассмотрены основы психологической подготовки спортсменов – боксёров, возрастные психологические особенности и изучены методы ментального тренинга. Анализ литературных источников позволил определить актуальность темы.

**Психодиагностические методы**

использовались для определения уровня ситуативной тревожности (Приложение А), оценки уровня личностной тревожности (Приложение А), определения уровня общей психологической устойчивости, оценка уровня психической надежности (Приложение Б)

**Тест определения личностной и ситуативной тревожности**

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность спортсмена связана с ожиданий социальных последствий его

успехов или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилбергераа состоит из двух подшкал: измерения тревожности и как свойство личности, и как эмоционального состояния. Для определения личностной и ситуативной тревожности используется личностная шкала самооценки Спилбергера, включает 20 вопросов для определения личностной тревожности, и 20 вопросов для определения ситуативной тревожности. Обозначение подсчета количества баллов представлено в (Приложение А)

Шкала Дж. Тейлор для определения уровня общей психологической устойчивости

Построена на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов – экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные по ней дополнять другими бланковыми проективными тестами для обеспечения ее надежности.

Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатом каких – либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту в действии после больших физических нагрузок, например, после кросса на 1 или 3 км, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний.

Проба: После разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5 – 7 раз с 3 – 5 м) выполнить кросс на 1 км и повторить после него упражнения на координацию и в бросках.

Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости.

Психическая надежность определялась с помощью анкеты В.Э. Мильмана (Приложение Б), состоящая из 22 вопросов. При ответе на каждый вопрос спортсмены выбирали один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г»).

Оценка уровня психической надежности производилась следующим образом: суммировалось количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту и соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровнем выраженности того или иного компонента психической надежности.

#### Педагогический эксперимент

Специально организованный процесс, позволяющий наблюдать объект в строго учитываемых условиях. Он проводился с целью выявление эффективности экспериментальной методики, включающей сочетание методов психологической подготовки

#### Методы математической статистики

Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

А) Показатели среднего арифметического  $X$

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины  $X$  для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

где  $x_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе.

Б) Дисперсию по формуле:

$$S^2 = \frac{\sum (\bar{X} - x_i)^2}{n-1}$$

В) Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $t$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

Г) Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}}$$

где n – объем выборки,

$\bar{x}, \bar{y}$  – экспериментальные данные,

$s_x, s_y$  – дисперсии

Критическое значение критерия Стьюдента, уровень значимости ( $\alpha=0,05; n-1$ )

$t$  критич.  $(0,05; 20-2) = 2,10$

Если  $t$  расч  $>$   $t$  критич. – то различие не достоверны

Если  $t$  расч  $<$   $t$  критич. – то различия достоверны

### 2.3. Методика экспериментальной группы

В методика экспериментальной группы были внедрены 5 методов ментального тренинга. Период предсоревновательной подготовки длился в течении 3 недель.

В экспериментальной группе применялись методы ментального тренинга:

- 1) Ментальный имаготренинг;
- 2) Психотренинг волевого внимания;
- 3) Медитационный метод;
- 4) Ментальный видеотренинг;
- 5) Моделирование деятельности.

Метод ментального имаготренинга применяли 15 раз. В основном на каждой тренировке этот метод занимает 20-35 минут. Это в основном индивидуальная работа каждого занимающегося, например, бой с воображаемым противником (3 раунда по 3 минуты, 3 раунда по 2 минуты, в зависимости от возраста), работа на

грушах, прыжки на скакалках. Вот именно во время этих упражнений и использовался этот метод. Тут идет полное воображение предстоящих боев, где они себя видят и видят, представляют себя в разных образах. Именно это и позволяет спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий.

Занятие 1. Работа с отягощениями перед зеркалом;

Занятие 2. Работа на грушах;

Занятие 3. Бой с воображаемом противником (оборонительная манера ведения боя);

Занятие 4. Бой с воображаемым противником (атакующая манера ведения боя);

Занятие 5. Бой с воображаемым противником с отягощениями перед зеркалом.

Занятие 6. Прыжки на скакалке со взрывами и скрестным вращением скакалки.

Занятие 7. Бой с воображаемым противником со взрывами на атаку.

Занятие 8. Борьба в парах с захватом сзади на счет.

Занятие 9. Работа на лапах.

Занятие 10. Работа на грушах с отработкой одиночных ударов.

Занятие 11. Работа на грушах с отработкой серий ударов.

Занятие 12. Кросс с моментами для боя с воображаемым противником.

Занятие 13. Работа у зеркал с отягощениями.

Занятие 14. Прыжки на скакалках и перерывами на бой с воображаемым противником.

Занятие 15. Работа на лапах и на грушах.

Занятие 16. Кросс с моментами для боя с воображаемым противником.

Занятие 17. Работа на грушах.

Занятие 18. Работа возле зеркал.

Психотренинг волевого внимания, его использовали на каждой тренировке.

Ставился акцент на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки. На него

уходит 10-30 минут на каждой тренировке. Тут использовался как групповой, так и индивидуальный психотренинг. Группе объяснялось то, что у них получалось неправильно, это какое – либо двигательное действие, либо ошибка, в следствии которого можно проиграть в бою. Напоминается то, что никогда не стоит возвышать себя выше других. Результат будет тогда, когда спортсмен научится смотреть на всех окружающих, как на самого на себя. Не зря в Библии написано: «Возлюби ближнего как самого себя». Что касается индивидуального подхода, это когда происходит беседа на едине со спортсменом, где также объясняются ошибки. С помощью индивидуальных бесед спортсмен может поверить в себя, но для этого нужен хороший тренер – психолог.

Занятие 1-18. ОРУ, бой с воображаемым противником, работа на лапах, на груше, спарринги, прыжки на скакалке. В перерывах между заданиями и происходит напоминание на концентрацию внимания, исправление ошибок и т.д.

Медитационный метод использовали 8 раза в месяц. Ментальный психотренинг спортсменов с помощью медитационных методов является новым, но его уже используют лет 10. Медитация – это искусство владения своим телом. Если рассуждать, то можно сказать, что жизнь человека и есть медитация. Используя медитацию, спортсмен должен полностью расслабиться, заставить свое тело отключиться на некоторое время, но разум должен быть включен всегда. За время медитации спортсмен отдыхает и восстанавливается. Спортсмен должен лечь и войти в свое сознание, не отвлекаться ни на что! Перетерпивать чесотку, боль, холод, укус комаров и т.д. только после того как боксер научиться себя контролировать, только тогда он достигнет результатов.

Занятие 1. Лежа на спине на ринге после тренировочного занятия полностью расслабиться, объяснить что должно отдыхать тело, а разум спать не должен.

Занятие 3. Лежа на ринге, на спине, головами в центр, объяснить их ошибки и способы их исправления. Сказать о том, что ими управляет хозяин, который находится внутри их самих. И, что бы правильно выполнять задание и достичь наилучшего результата в боксе, необходимо хозяину бодрствовать, а не спать.

Занятие 5. Лежа на ринге, использование элементов аутогенной тренировки. По команде напрячься, расслабиться и так 3 раза, затем 5 минут просто

расслабиться и полежать. Бойцы самостоятельно просчитывают примерное время раунда, и сверяются с тренером.

Занятие 7. Лежа на ринге, дать задание на воображение своего боя во время соревнований, мысленно его провести все 3 раунда, а тело должно быть расслаблено.

Занятие 9. Лежа на спине на ринге после тренировочного занятия полностью расслабиться, объяснить что должно отдыхать тело, а разум спать не должен.

Занятие 11. Лежа на ринге, на спине, головами в центр, объяснять их ошибки и способы их исправления. Сказать о том, что ими управляет хозяин, который находится внутри их самих. И, что бы правильно выполнять задание и достичь наилучшего результата в боксе, необходимо хозяину бодрствовать, а не спать.

Занятие 14. Лежа на ринге, использование элементов аутогенной тренировки. По команде напрячься, расслабиться и так 3 раза, затем 5 минут просто расслабиться и полежать. Бойцы самостоятельно просчитывают примерное время раунда, и сверяются с тренером.

Занятие 17. Лежа на ринге, дать задание на воображение своего боя во время соревнований, мысленно его провести все 3 раунда, а тело должно быть расслаблено.

Ментальный видеотренинг использовался после каждого соревнования, просматривая видео с соревнований, либо боксеров – профессионалов, разбирая ошибки и указывая на то, что необходимо было сделать. Просмотр сопровождался комментарием так, что бы спортсмены понимали и в уме уже исправляли свои и чужие ошибки, делая прокрутку боя или раунда на месте просмотра. Этот метод можно использовать для того, что бы смотреть бои звезд и видеть все +, стараться их запомнить и в дальнейшем их применять на ринге.

Моделирование деятельности – это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях.

Проигрывание – это род эксперимента, который осуществляется в цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий – это всегда идеомоторная тренировка. Применение моделирования способствует развитию и

формированию у спортсменов логического мышления. Используется этот метод в процессе тренировки всегда, уделяется на этот метод большая часть занятий (из 2 часов тренировке, 1 час занимает тренировка с моделированием деятельности).

### **3. Результаты тестирования и выявление эффективности внедренной методики**

#### **3.1. Первое тестирование в экспериментальной группе**

Психодиагностические методы использовались для определения уровня ситуативной тревожности, личностной тревожности, оценки общей психологической устойчивости, оценка психической надежности

Таблица 1 - Показатели уровня ситуативной тревожности по Спилбергеру у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)		Экспериментальная группа (баллы)
1 чел. (10%)	Низкий уровень	28
7 чел. (70%)	Средний уровень	37
2 чел. (20%)	Высокий уровень	46

По данным представленным в Таблице 1 видно, что в экспериментальной группе большой перевес среднего уровня СТ.

Таблица 2 - Показатели уровня личностной тревожности по Спилбергеру у боксеров 17-20 лет экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)		Экспериментальная группа (баллы)
2 чел. (20%)	Низкий уровень	29
7 чел. (70%)	Средний уровень	37
1 чел. (10%)	Высокий уровень	46

По данным представленным в Таблице 2 видно, что показатели ЛТ экспериментальной группы на среднем уровне.

Таблица 3 - Показатели оценки общей психологической устойчивости у боксеров 17-20 лет экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Попаданий из 7
До кросса	
0 (0%)	3
2 (20%)	4
3 (30%)	5
4 (40%)	6
1 (10%)	7
После кросса	
1 (20%)	3
3 (30%)	4
3 (30%)	5
3 (20%)	6
0 (0%)	7

По данным представленным в Таблице 3 видно, что число попаданий после кросса меньше, следовательно, общая психологическая нагрузка после выполнения физической нагрузки падает.

Таблица 4 - Показатель уровня психической надежности по компоненту соревновательно-эмоциональная устойчивость у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Соревновательно-эмоциональный	Экспериментальная группа (баллы)
6 (60%)	Низкий уровень	5
2 (20%)	Средний уровень	8
2 (20%)	Высокий уровень	10

По данным представленным в Таблице 4 видно, что показатели по компоненту соревновательная эмоциональная устойчивость в экспериментальной группе преимущественно на низком уровне.

Таблица 5 - Показатель уровня психической надежности по компоненту саморегуляция у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Саморегуляция	Экспериментальная группа (баллы)
7 (70%)	Низкий уровень	6
2 (20%)	Средний уровень	8
1 (10%)	Высокий уровень	10

По данным представленным в Таблице 5 видно, что показатели по компоненту саморегуляция в экспериментальной группе преимущественно на низком уровне.

Таблица 6 - Показатель уровня психической надежности по мотивационно-энергетическому компоненту у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Мотивационно-энергетический	Экспериментальная группа (баллы)
3 (30%)	Низкий уровень	7
5 (50%)	Средний уровень	8
2 (20%)	Высокий уровень	10

По данным представленным в Таблице 6 видно, что показатели по мотивационно-Энергетическому компоненту в экспериментальной группе преимущественно на среднем уровне.

Таблица 7 - Показатель уровня психической надежности по компоненту стабильность - помехоустойчивость у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Стабильность-помехоустойчивость	Экспериментальная группа (баллы)
7 (70%)	Низкий уровень	3
3 (30%)	Средний уровень	5
(0%)	Высокий уровень	6

По данным представленным в Таблице 7 видно, что показатели по компоненту стабильность - помехоустойчивость в экспериментальной группе преимущественно на низком уровне

### **3.2. Повторное тестирование и результаты в экспериментальной группе после эксперимента**

Таблица 8 - Показатели уровня ситуативной тревожности по Спилбергеру у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе после эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)		Экспериментальная группа (баллы)
3 чел. (30%)	Низкий уровень	26 баллов
7 чел. (70%)	Средний уровень	34 баллов
0 чел. (0%)	Высокий уровень	47 баллов

Таблица 9 - Показатели уровня личностной тревожности по Спилбергеру у боксеров 17-20 лет экспериментальной группе после эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)		Экспериментальная группа (баллы)
1 чел. (10%)	Низкий уровень	29 баллов
7 чел. (70%)	Средний уровень	37 баллов
2 чел. (20%)	Высокий уровень	46 баллов

Таблица 10 - Показатели оценки общей психологической устойчивости у боксеров 17-20 лет экспериментальной группе после эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Попаданий из 7
	До кросса
0 (0%)	3
1 (10%)	4
2 (20%)	5
5 (50%)	6
2 (20%)	7
	После кросса
0 (0%)	3
1 (10%)	4
3 (30%)	5
4 (40%)	6
2 (20%)	7

Таблица 11 - Показатель уровня психической надежности по компоненту соревновательно-эмоциональная устойчивость у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Соревновательно-эмоциональный	Экспериментальная группа (баллы)
2 (20%)	Низкий уровень	5
4 (40%)	Средний уровень	8
4 (40%)	Высокий уровень	10

Таблица 12 - Показатель уровня психической надежности по компоненту саморегуляция у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Саморегуляция	Экспериментальная группа (баллы)
3 (30%)	Низкий уровень	6
5 (50%)	Средний уровень	8
2 (20%)	Высокий уровень	10

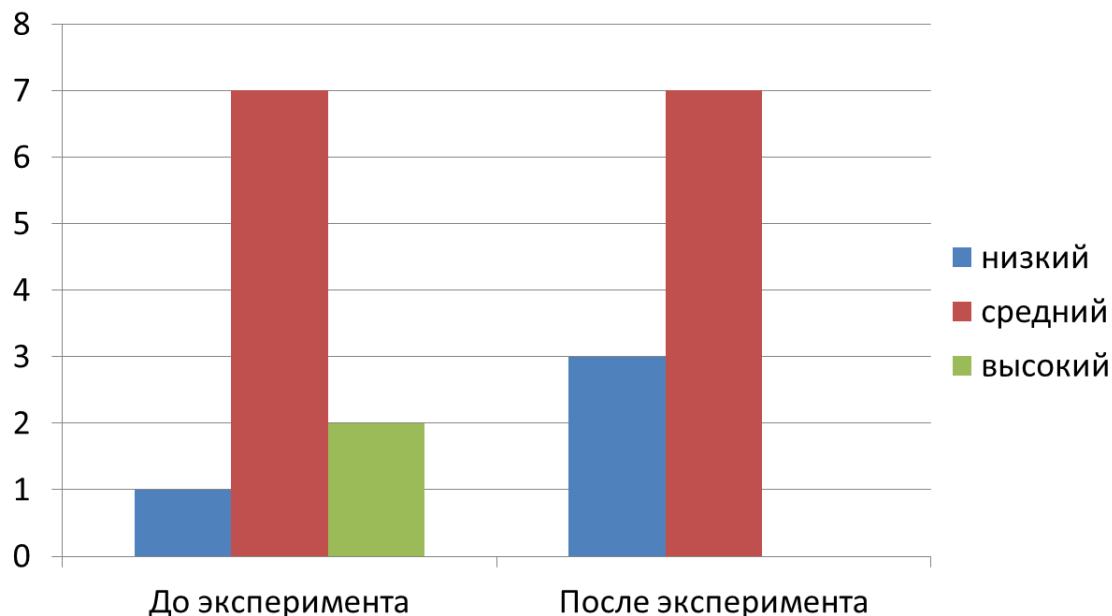
Таблица 13 - Показатель уровня психической надежности по мотивационно-энергетическому компоненту у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

Экспериментальная группа (кол-во)	Мотивационно-энергетический	Экспериментальная группа (баллы)
1 (10%)	Низкий уровень	7
5 (50%)	Средний уровень	8
4 (40%)	Высокий уровень	10

Таблица 14 - Показатель уровня психической надежности по компоненту стабильность - помехоустойчивость у боксеров 17-20 лет в экспериментальной группе до эксперимента

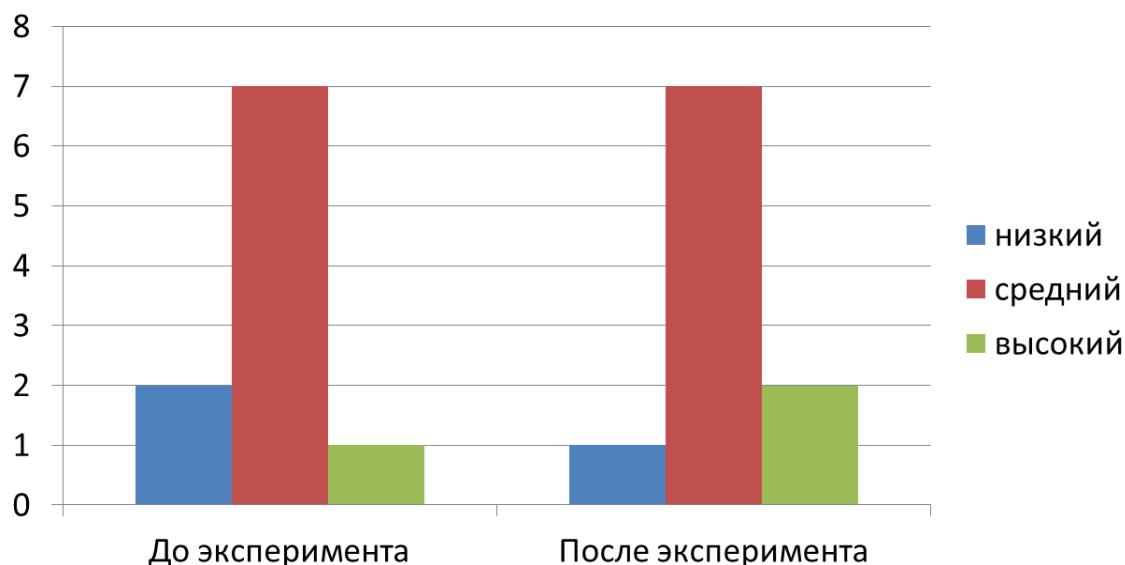
Экспериментальная группа (кол-во)	Стабильность-помехоустойчивость	Экспериментальная группа (баллы)
2 (20%)	Низкий уровень	3
4 (40%)	Средний уровень	5
4 (40%)	Высокий уровень	6

Рисунок 1 – Показатели ситуативной тревожности боксеров до и после эксперимента



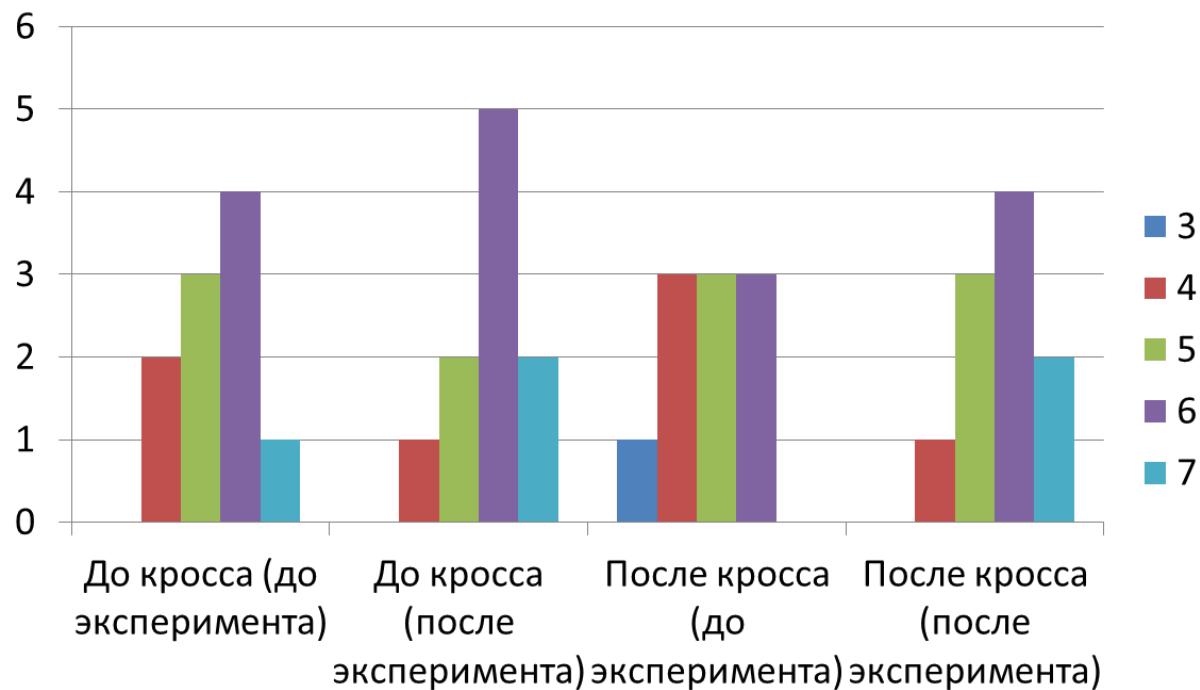
На Рисунке 1 видно что после эксперимента уровень ситуативной тревожности у боксеров снизился.

Рисунок 2 – Показатели личностной тревожности боксеров до и после эксперимента



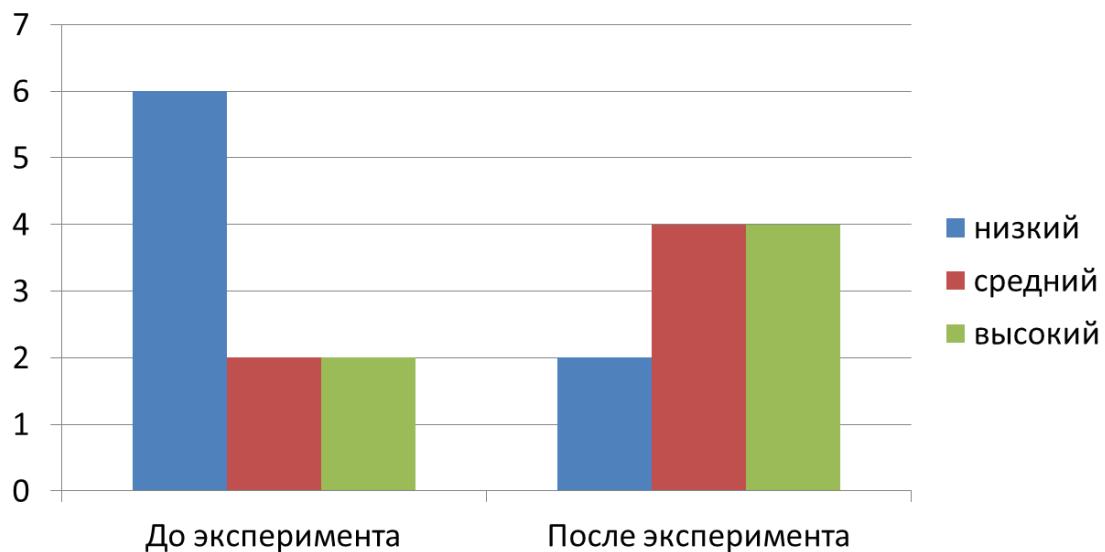
На Рисунке 2 видно, что после эксперимента произошел прирост уровня ситуативной тревожности

Рисунок 3 – Показатели оценки общей психологической устойчивости боксеров до и после эксперимента



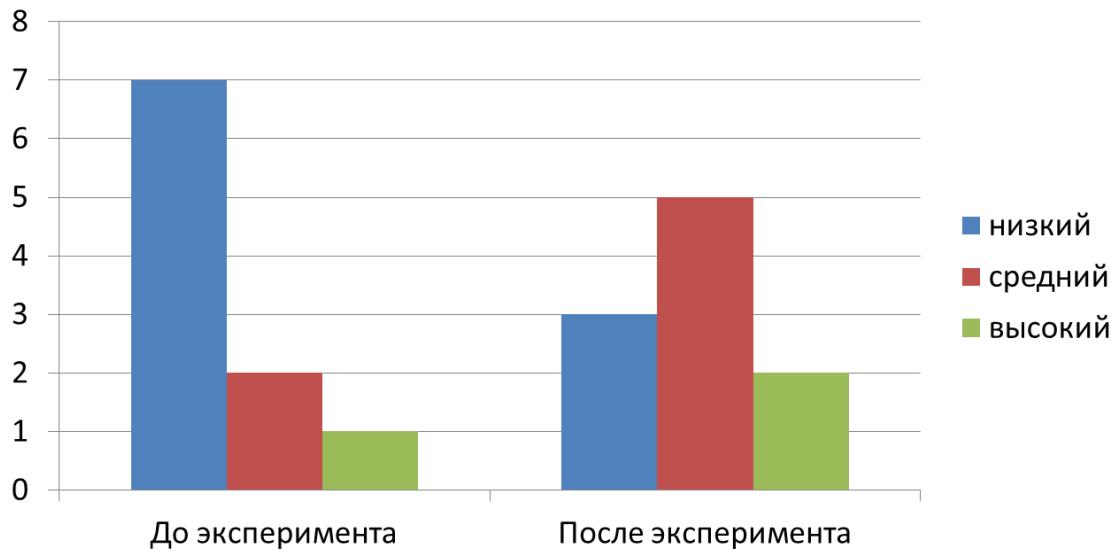
На Рисунке 3 видно, что после эксперимента произошел прирост уровня общей психологической устойчивости у боксеров в попаданиях в соотношении до и после кросса.

Рисунок 4 – Показатель уровня психической надежности (ПН) по компоненту соревновательная эмоциональная устойчивость



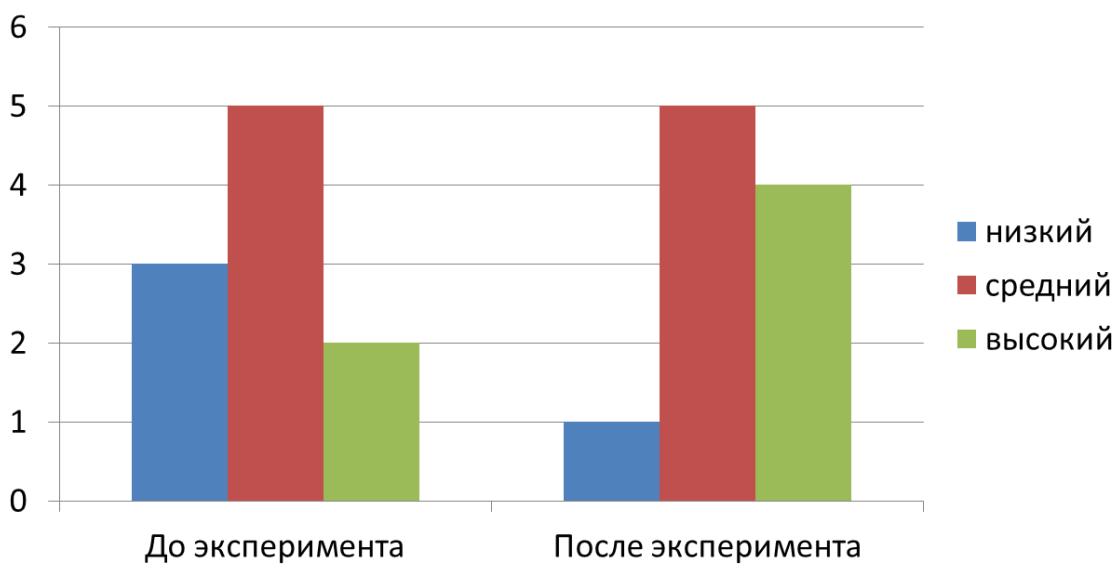
На Рисунке 4 видно, что после эксперимента произошел прирост показателя уровня психической надежности по компоненту соревновательная эмоциональная устойчивость у боксеров на 4-х человек с низко на средний и высокий.

Рисунок 5 – Показатель уровня психической надежности по компоненту саморегуляция



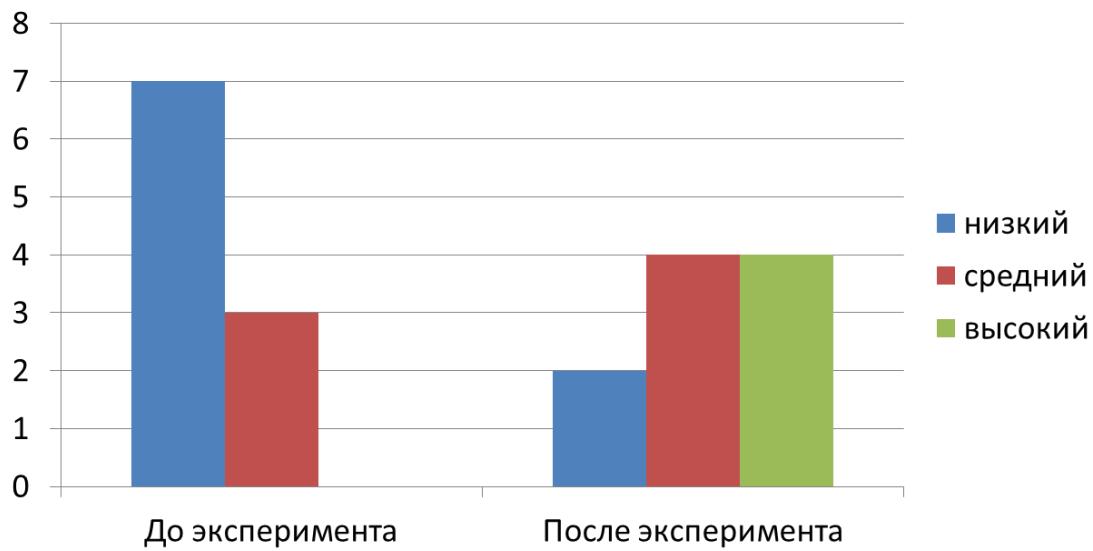
На Рисунке 5 видно, что после эксперимента произошел прирост показателя уровня (ПН) по компоненту саморегуляция у боксеров на 4-х человек с низкого на средний и высокий

Рисунок 6 – Показатель уровня психической надежности по мотивационно-энергетическому компоненту



На Рисунке 6 видно, что после эксперимента произошел прирост показателя уровня (ПН) по мотивационно-энергетическому компоненту у боксеров на 2-х человек с низкого на высокий

Рисунок 7 – Показатель уровня психической надежности по компоненту стабильность – помехоустойчивость



На Рисунке 7 видно, что после эксперимента произошел прирост показателя уровня (ПН) по компоненту стабильность – помехоустойчивость у боксеров на 5-х человек с низкого на высокий и средний уровень

### **3.3. Выявление эффективности экспериментальной методики психологической подготовки боксеров 17-20 лет.**

Таблица 15 - Показатели среднестатистических результата по критерию Стюдента уровня личностных характеристик спортсменов – боксеров 17-20 лет до и после эксперимента.

Тесты	До	После	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t расч.	t критич.
Ситуативная тревожность	$37,9 \pm 1,7$	$31,6 \pm 1,3$	3,07	> 2,10
Личностная тревожность	$36,3 \pm 1,6$	$38 \pm 1,6$	0,786	< 2,10
Общая псих-я устойчивость до	$5,4 \pm 0,3$	$5,8 \pm 0,3$	0,948	< 2,10
Общая псих-я устойчивость	$4,8 \pm 0,3$	$5,7 \pm 0,3$	2,03	< 2,10
Соревновательно-	$6,6 \pm 0,7$	$8,2 \pm 1$	1,36	< 2,10
Компонент саморегуляция	$6,8 \pm 0,5$	$7,8 \pm 0,5$	1,56	< 2,10
Мотивационно-	$8,1 \pm 0,4$	$8,7 \pm 0,4$	1,2	< 2,10
Компонент стабильность-	$3,6 \pm 0,3$	$4,4 \pm 0,4$	1,6	< 2,10

Критическое значение критерия Стьюдента, уровень значимости ( $\alpha=0,05$ ;  $n-1$ )

$t$  критич.  $(0,05;20-2) = 2,10$

Если  $t$  расч  $>$   $t$  критич. – то различие не достоверны

Если  $t$  расч  $<$   $t$  критич. – то различия достоверны

По данным таблицы, показатели достоверности подтвердились, за исключением «Личностная тревожности». Так как из изученной нами литературы выяснили, что уровень тревожности у спортсменов перед соревнованиями чем ниже – тем лучше, уровень Ситуативной тревожности снизился после внедрения методики, а уровень Личностной тревожности прирос в одном показателе.

Необходимо сказать, что на достоверный прирост результата повлияли методы, которые использовались в экспериментальной методике и включали в себя упражнения психотренинга, дозировку и способы их реализации.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Изучив проблему психологических предсоревновательных состояний в спорте было выявлено, что предсоревновательное состояние имеет сложную физиологическую основу, и как всякое психологическое состояние является временным. Возникает в разные периоды времени: «с момента попадания в атмосферу соревнований, за несколько минут, часов, дней, недель». Может развиваться «стресс ожидания». Среди неблагоприятных предсоревновательных состояний выделяют предстартовую апатию, лихорадку. В.И.Филимонов в книге «Современная система подготовки боксеров» утверждает что, особенностью психологической подготовки данного возраста является переход из одной возрастной категории в другую, т.е ведение боя по более сложной формуле, вероятность попадания к сопернику который может быть старше на десяток лет, и более опытен.

2. Определили основы психологической подготовки на предсоревновательном этапе, в них входят (осознание особенности соревнований, условий, изучение соперников, формирование уверенности в своих силах, преодоление отрицательных состояний, оценка своего психического состояния). В организацию психологической подготовки входят: (правильное доведение результатов жеребьевки, разработка тактики ведения боя, преодоление факторов и отрицательных предстартовых состояний, правильное восстановление эмоционального состояния спортсмена после боев и по окончанию соревнований).

3. Разработали экспериментальную методику психологической подготовки боксеров на основе методов ментального тренинга (ментальный имаготренинг; психотренинг волевого внимания; медитационный метод; ментальный видеотренинг; моделирование деятельности), и внедрили в тренировочный процесс боксеров занимающихся в специализированном зале бокса на базе СШОР им. Н. Д. Валова;

4. Определили эффективность экспериментальной методики, выявили уровень психологических характеристик боксеров 17-20 лет. Исследовав уровень

психологических характеристик в экспериментальной группе, до и после эксперимента, выявили результаты: ситуативная тревожность до - 37,9 после – 31,6; личностная тревожность до - 36,3 после - 38; психологическая устойчивость до кросса до эксперимента – 5,4, до кросса после эксперимента - 5,8; общая психологическая устойчивость после кросса до эксперимента – 4,8 после кросса после эксперимента – 5,7; Оценка психической надежности по компонентам: соревновательно-эмоциональный компонент до – 6,6 после 8,2; компонент саморегуляция до – 6,8 после – 7,8; Мотивационно-энергетический компонент до- 8,1 после – 8,7; Компонент стабильность-помехоустойчивость до – 3,6 после - 4,4.

Определили эффективность экспериментальной методики, различия по следующим личностным характеристикам: психологическая устойчивость, Психическая надежность по компонентам: эмоционально соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности – помехоустойчивости в экспериментальной группе были достоверны. Рассматривая показатели уровня тревожности то уровень тревожности должен был снизится после внедрения методики, уровень ситуативной тревожности снизился, так как показатель был не достоверен, а уровень личностной тревожности прирос в одном показателе и был достоверен.

Критическое значение критерия Стьюдента, уровень значимости ( $\alpha=0,05$ ;  $n-1$ )

$$t \text{ критич. } (0,05; 20-2) = 2,10$$

Если  $t \text{ расч} > t \text{ критич.}$  – то различие не достоверны

Если  $t \text{ расч} < t \text{ критич.}$  – то различия достоверны

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: М.: Федерации бокса России, 2011. – 190 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. // А.В. Алексеев: - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 192 с.
3. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина //А. Алимов: - Феникс, М., 2008, 177 с.
4. Ахмедов Т.И. Практическая психотерапия: внушение, гипноз, медитация. Харьков: Торсинг.,2002г.-320с
5. Бабушкин Г.Д., Апокин В. В. Психология физической культуры. Учебник 2016 - 44–49с.
6. Белова, Е.Л. Детерминированность реагирования сердечного ритма личностными особенностями спортсменов в предстартовом состоянии [Текст] / Е.Л., Белова, Н.В. Румянцева // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. - 2013. - №8. - 102 с.
7. Берилова, Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы X Международной научно-практич. конф. психологов физ. культуры и спорта. - Москва, 2014. - С. 179-180.
8. Быстрова, Я. А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния [Текст] / Я. А. Быстрова // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. - 2016. - № 6. - 136 с.
9. Быстрова, Я. А. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) и оптимизация предстартовых состояний [Текст] / Я. А. Быстрова, А. Г. Левицкий // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2016. - №2. - С. 58-62.
10. Будзен П.В., Коротков К.Г., Баландин В.И., Волков И.П., Колодий О.В. Инновационные процессы в развитии технологий психологической

подготовки и психодиагностики в Олимпийском спорте.//Теория и практика физической культуры. 2001г., №5, с.12-15.

11. Буриков А.В. Формирование психологической устойчивости к действиям в экстремальных условиях // Педагогика & Психология. Теория и практика. Международный научный журнал, № 3 (17), Волгоград, 2018, С. 56-57.

12. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Текст] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастионин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с.

13. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.// Б.А. Вяткина: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

14. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012. 295 с.

15. Воронов Н.А. Закономерности психологии физического воспитания / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. 2018. № 7 (32). С. 30-32.

16. Гаськов А.В. Методологические основы построения эффективных моделей тренировочной деятельности боксеров. Красноярск: Сиб. Гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. 108 с.

17. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография // А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин: - Красноярский государственный университет. - Красноярск, 2002.

18. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.// Гиссен Л.Д.: - М.: ФиС, 2003. - 149 с.

19. Гогунов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. // Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов: - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 288с.

20. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.// Г.Д. Горбунов: - М.: ФиС, 2006. - 207 с.

21. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте //Г.Д. Горбунов: - Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.

22. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2012. - 312 с.
23. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009.
24. Дерманова. И.Б. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост.— СПб.: Издательство «Речь», 2002. С.124–126.
25. Дерозалиа Джон Дж. Дж. Ментальный тренинг для выдающихся достижений. Путь к высоким результатам на примере скайдайвинга | 2018
26. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера.// Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2001.
27. Елесеев О.П., Практикум по психологии личности.-2е изд., испр. и перераб. –СПб.: Питер, 2007.-512с.: ил.- (Серия «Практикум по психологии»).
28. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. – М.: Советский спорт, 2006.
29. Земцова И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература. 2010. – 219 с.
30. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с: ил.
31. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: – 2-е изд. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
32. Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008
33. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 с.
34. Клещев, В. Н. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие / В.Н. Клещев, Э.М. Кураков. - М.: Физическая культура, 2012. - 104 с.
35. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224 с.
36. Кузьмина, Л.Л. Влияние предстартового психологического состояния спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой, на успешность их соревновательной деятельности [Текст] / Л.Л. Кузьмина, Д.Л. Миронов, Э.М.

Попов, И.Б. Губанцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2015. - № 4. - С. 124-127.

37. Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте// Э.А. Кулакова: - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23 с.

38. Легурский К.Е. Методика спортивной психодиагностики. // К.Е. Легурский: - М.: Физкультура и спорт, 2000.

39. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в боксе / К.Е. Легурский. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

40. Лукинский, Н. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288 с.

41. Малкин, В.Р. Рогалева Л.Н. Психологические методы подготовки спортсменов. Учебное пособие , 2019

42. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов// В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова: – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2000.

43. Мартыненко, И.В. Регуляция предстартовых состояний методом аутогенной тренировки квалифицированных конькобежцев в соревновательном периоде [Текст] / И. В. Мартыненко, Д. В. Камелькова, И. Н. Орешкина // Проблемы современного педагогического образования: сборник научных трудов. - 2016. - № 53. - Ч. 8. - 220 с.

44. Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.:Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.

45. Михай Чиксентмихайи. Бегущий в потоке. Как получать удовольствие от спорта и улучшать результаты. М.: 2018.

46. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. // В.П. Некрасов и др.: - М.: ФиС, 2005. - 132 с.

47. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Изд-во «Астрель», 2012. 863 с.

48. Опарина, О.Н. Дизадаптация при физических нагрузках // Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта,

туризма и социально-культурного сервиса [Текст] / О.Н. Опарина // Материалы I Всерос. научн.-практ. конф. (Набережные Челны, 2013 г.) [Текст] - Набережные Челны: НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2013. - Т.2. - С. 95-97.

49. Опарина, О.Н. Влияние стрессовых состояний на работоспособность спортсмена в условиях соревнований [Текст] / О.Н. Опарина, Е. Ф. Кочеткова // Международный научно-исследовательский журнал. - 2014. - № 2 (21). - С. 58-59.

50. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136 с.

51. Попов, Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств): автореф. дис. канд. психол. наук [Текст] / Попов Д.В. - СПб, 2003. - 17 с.

52. Прохорова. О.А. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф.— СПб: Речь, 2004. С.121–122.

53. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.

54. Рудольф Загайнов. Ради чего? Записки спортивного психолога. М.: Совершенно секретно, 2005.

55. Стрельников В.А. Психологические аспекты тренировочного процесса боксеров. Улан – Уде Бурятский госуниверситет 2006. с.5

56. Симаков, А. М., Павленко А. В. Инновационная система отбора спортсменов на ответственные соревнования (на примере тхэквондо) [Текст] / А. М. Симаков, А. В. Павленко // Наука, образование и инновации. - 2016. - С. 186-190.

57. Ситников, П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013. - 634 с.

58. Спесивцева, О.И. Влияния психосоциальных установок личностей юных спортсменов на предстартовые состояния [Текст] / О.И. Спесивцева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2016. - № 5(4). - С. 417-420.

59. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие [Текст] / В.Ф. Сопов. - М.: Трикста, 2005. - 128 с.
60. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст] / В.Ф. Сопов. - М.: Трикста, 2010. - 116 с.
61. Толкунова, И. В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте [Текст] / И. В. Толкунова, О. В. Красницкая, А. В. Голец // Физическое воспитание студентов. - 2011. - Вып. 6. - С. 107-110.
62. Толкунова, И. В., Комарова, А. М. (2016). Психологические особенности предстартовых состояний квалифицированных спортсменов (на примере стрелкового спорта) [Текст] / И. В. Толкунова, А. М. Комарова. - 2016. - С. 137-140.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

#### Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

#### Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Шкала личной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

### Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа;
- на основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого;
- вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

## Ключ

СТ №№	Ответы				ЛТ №№	Ответы			
	1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность Личностная тревожность</i>									
<b>1</b>	4	3	2	1	<b>21</b>	4	3	2	1
<b>2</b>	4	3	2	1	<b>22</b>	1	2	3	4
<b>3</b>	1	2	3	4	<b>23</b>	1	2	3	4
<b>4</b>	1	2	3	4	<b>24</b>	1	2	3	4
<b>5</b>	4	3	2	1	<b>25</b>	1	2	3	4
<b>6</b>	1	2	3	4	<b>26</b>	4	3	2	1
<b>7</b>	1	2	3	4	<b>27</b>	4	3	2	1
<b>8</b>	4	3	2	1	<b>28</b>	1	2	3	4
<b>9</b>	1	2	3	4	<b>29</b>	1	2	3	4
<b>10</b>	4	3	2	1	<b>30</b>	4	3	2	1
<b>11</b>	4	3	2	1	<b>31</b>	1	2	3	4
<b>12</b>	1	2	3	4	<b>32</b>	1	2	3	4
<b>13</b>	1	2	3	4	<b>33</b>	1	2	3	4
<b>14</b>	1	2	3	4	<b>34</b>	1	2	3	4
<b>15</b>	4	3	2	1	<b>35</b>	1	2	3	4
<b>16</b>	4	3	2	1	<b>36</b>	4	3	2	1
<b>17</b>	1	2	3	4	<b>37</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4	<b>38</b>	1	2	3	4
<b>19</b>	4	3	2	1	<b>39</b>	4	3	2	1
<b>20</b>	4	3	2	1	<b>40</b>	1	2	3	4

## Интерпретация результатов

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности.

### Обработка результатов:

а) ситуационная тревожность (СТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 баллов

б) Личностная тревожность (ЛТ) = (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (Кол-во баллов за ответы на вопросы: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 баллов

### Подведение результатов:

- а) до 30 баллов — у Вас низкая степень тревожности
- б) от 31 до 45 баллов — у Вас средняя степень тревожности

в) от 46 баллов и более — у Вас высокая степень тревожности

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б - Анкета психической надежности**

Для исследования психической надёжности спортсменов использовалась анкета В.Э. Мильмана, которая включает в себя 22 вопроса и отражает 4 компонента надёжности:

Перед вами **вопросы**, цель которых выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса. Страйтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях? а) Находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь; б) находясь в состоянии повышенного возбуждения; в) в состоянии сильного возбуждения; г) не могу сказать точно.
2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях? а) Да; б) иногда; в) нет.
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения? а) Обычно не задумываюсь об этом; б) иногда; в) да.
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат? а) Да; б) не могу сказать определенно; в) нет.
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильным уровень высоких результатов? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.
6. Стабильна ли ваша техника? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи? а) Да; б) иногда; в) нет.
8. Мешает ли вам волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом? а) Да; б) иногда; в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на ваших соревнованиях? а) Да; б) не всегда; в) нет.
10. Вы охотно выполняете объемные интенсивные нагрузки? а) Да; б) не всегда; в) нет.
11. Сильно ли действуют на вас неудачи? а) Да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.
12. В каких случаях вы достигаете быстрого результата? а) При строгом сознательном контроле за своими действиями; б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.
13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступления? а) Да; б) иногда; в) практически не бывают.
14. Возникает у вас при удачном течении спортивной борьбы, чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»? а) Да; б) иногда; в) нет.
15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями? а) За несколько дней до соревнований; б) накануне соревнований; в) непосредственно перед выступлением.
16. Трудно ли вам отключаться от мысли о предстоящем выступлении на ответственном соревновании? а) Да; б) нет; в) могу отключиться, но ненадолго.
17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можно выбрать несколько вариантов.) а) Нет, не провожу; б) стараюсь успокоиться, снять напряжение; в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном; г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении; д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус; е) стараюсь отвлечься от мысли о предстоящем выступлении; ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость; з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления; и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой? а) Нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.
19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться? а) Нет; б) не всегда; в) как правило, могу.
20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе? а) Нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.
21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте? а) Да, могу отказаться от многих жизненных благ; б) этой проблемы передо мной не возникало; в) нет.
22. Каково ваше отношение к соревнованиям? а) Соревнования – это трудный экзамен; б) соревнование – это праздник; в) и то и другое.

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными. Соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный уровень надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от 12 до 5 баллов; СР – от 10 до 6 баллов; М-Э – от 10 до 7 баллов; Ст-П – от 6 до 3 баллов.

<i>№</i>	<i>Компоненты психической активности</i>			
<i>n/n</i>	<i>СЭУ</i>	<i>СР</i>	<i>М-Э</i>	<i>Ст-П</i>

	(соревновательная эмоциональная устойчивость)			(саморегуляция)			(мотиваци- онно- энергети- ческий компонент)			(стабильность- помехоустойчивость)		
	<i>a)</i>	<i>б)</i>	<i>в)</i>	<i>a)</i>	<i>б)</i>	<i>в)</i>	<i>a)</i>	<i>б)</i>	<i>в)</i>	<i>a)</i>	<i>б)</i>	<i>в)</i>
1	-2	-1	+ 1									
2	-2		+ 1									
3				-2	-1	+ 1						
4							+ 1		-1			
5										+ 1	-1	-2
6										+ 1	-1	-2
7										-2	-1	+ 1
8	-2	-1	+ 1									
9							+ 1	-1	-2			
10							+ 1	-1	-2			
11							+ 1	-1	-2			
12				+ 1	-1							
13	-2		+ 1									
14	-2		+ 1									
15	-2	-1										
16				-2	+ 1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+ 1						
19				-2	-1	+ 1						
20				-1		+ 1						

21							+ 1	-1	-2			
22							-1	+2	+ 1			

*Бланк ответов*

№	A.	B.	B.	№	A.	B.	B.
1.				2.			
3.				4.			
5.				6.			
7.				8.			
9.				10.			
11.				12.			
13.				14.			
15.				16.			
17.				18.			
19.				20.			
21.				22.			

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
 Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М. Гелецкий  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 17-20 ЛЕТ В  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Научный руководитель

  
канд. пед. наук, доцент С.В. Соболев  
подпись, дата                  должность, ученая степень                  инициалы, фамилия

Выпускник

  
\_\_\_\_\_  
подпись,                  дата

Е.Ю. Даньков  
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

М.А. Рульковская  
инициалы, фамилия

Красноярск 2020