

# СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 15–17 ЛЕТ

**А.З. ЗИННАТУРОВ,**  
Поволжский ГУФКСИТ, г. Казань,  
Республика Татарстан, Россия

### **Аннотация**

Исследование было посвящено доказательству эффективности применения различных средств психологической подготовки на спортсменах-боксерах 15–17 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе МАУ СШ «Ак Буре» г. Казани с целью определения основных средств психологической подготовки боксеров 15–17 лет в тренировочном процессе. В результате исследования выявлена эффективность применения разносторонних средств психологической подготовки боксеров 15–17 лет – аутогенной тренировки, бесед с психологом, контрольных тренировок и психотехнических упражнений. Отмечен положительный прирост в показателях физической подготовленности боксеров и устойчивость положительного эмоционального фона. Считаем, что оптимальное боевое состояние боксера зависит от его психологической подготовки.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, боксеры, оптимальная боевая готовность, предстартовая лихорадка, психическое состояние.

## PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOXERS 15–17 YEARS OLD

**A.Z. ZINNATUROV,**  
Volga Region GUFKSIT University,  
Kazan city, Republic of Tatarstan, Russia

### **Abstract**

The purpose is to determine the effectiveness of methods that characterize the personality and mental state of an athlete to determine recommendations when preparing an athlete to compete. The pedagogical research was conducted on the basis of the MAI secondary school "Ak Bure" in Kazan in order to determine the main means of psychological training of boxers aged 15–17 years in the training process. As a result of the study, we revealed the effectiveness of the use of versatile means of psychological training of boxers aged 15–17 years, including autogenic training, conversations with a psychologist, control training and psychotechnical exercises. We have identified a positive increase in the indicators of physical fitness of boxers and the stability of a positive emotional background. We believe that the optimal fighting condition of a boxer depends on his psychological training.

**Keywords:** psychological preparation, boxers, optimal combat readiness, prelaunch fever, mental state.

### **Введение**

Высокие результаты в боксе отмечаются высокой трудоспособностью спортсмена, которая основывается на хорошем самочувствии, оптимальном тоне нервной системы и стабильном функционировании всех систем и органов. Психологическая подготовка обязана проводиться на всех этапах спортивной подготовки боксеров, суть которой состоит в том, чтобы обеспечить необходимый уровень результатов в критериях эмоциональной напряженности.

Боксеры действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Угроза сильного удара от соперника делает бокс особенно «острым» и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов и состояний спортсмена.

Процесс подготовки боксеров не должен сводиться лишь к физической подготовке и совершенствованию техники боя, он должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью [2, 5]. Состояние спортсменов,



функционирующих в экстремальных условиях, может и должно управляться таким образом, чтобы они показывали высокие и стабильные результаты на ответственных соревнованиях.

Подлинная основа формирования личности боксера – активные целенаправленные тренировки, включающие психологическую подготовку для совершенствования психических функций и обучения саморегуляции психоэмоционального состояния для повышения надежности психических механизмов.

Результаты активного самовоздействия у опытных боксеров и с помощью тренера у молодых спортсменов оказываются продуктивными только при учете законов психической деятельности, знаний индивидуальных психологических особенностей, общей психологической подготовленности и психической готовности к выступлению на конкретном соревновании.

В настоящее время в разных видах спорта всё большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров, методистов и спортсменов еще нет установившегося общего мнения о ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой, другие считают, что психологическая подготовка может рассматриваться только в связи с предстоящим соревнованием, кое-кто сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением [1, 4, 6]. Нет единой точки зрения и на психологическую подготовку спортсмена в боксе, виде спорта, где роль «психического фактора» особенно велика. В практике спортивной работы по боксу пока отсутствует система психологической подготовки спортсменов, что и обусловило выбор темы исследования.

**Цель исследования** – определить эффективность применения различных средств психологической подготовки у спортсменов-боксеров 15–17 лет.

Отметим, что психологическая подготовка боксера (ППБ) – это процесс, направленный на создание оптимального психического состояния, способствующего реализации наиболее совершенной техники боя в условиях соревнований [7]. Как известно, психологическая подготовка включает в себя целый комплекс средств и методов, который используется в тренировочном процессе всего периода спортивной деятельности. Различают три поэтапные формы проведения психологической подготовки в зависимости от условий спортивной деятельности боксера: I – в период тренировки вне сборов; II – в период централизованных сборов; III – в период соревнований и перед стартом.

На I и II этапах психологическая подготовка имеет общие задачи, которые заключаются в сохранении и совершенствовании технических действий. Во время проведения занятия по психологической подготовке боксер должен акцентировать внимание и на выполнение технических действий, способствующих в дальнейшем демонстрации положительного результата поединка. На III этапе и особенно перед стартом основная задача психологической подготовки заключается в создании

оптимального психического состояния, способствующего достижению максимального результата.

Методы психологической подготовки, используемые на тренировочном занятии по боксу, тесно связаны с технической подготовкой, являющейся базой для отработки стабильной техники, и, соответственно, стабильного результата [1, 3]. Поэтому задача повышения устойчивости техники и надежности в достижении определенного результата решается комплексно.

На первых двух этапах подготовки боксеров 15–17 лет в тренировочные занятия входит тренировка устойчивости нервной системы боксера и ее адаптации к большому числу попаданий, выполненных последовательно.

Средства психологической подготовки, используемые на первых двух этапах подготовки боксеров:

- ▶ бой на задание (боксеру предлагается выполнить определенное количество ударов с определенным результатом);

- ▶ изучение аутогенной тренировки; различные турниры (с выполнением части упражнения);

- ▶ выполнение различных игровых упражнений;

- ▶ контрольная тренировка в различных временных интервалах дня;

- ▶ тренировка техники атакующих и защитных действий с регистрацией основных ее параметров в условиях тренировки и модельных условиях соревнований (желательно в естественных условиях соревнований) с целью выявления наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники;

- ▶ моделирование экстремальных условий соревновательной деятельности боксера на тренировке;

- ▶ психотехнические упражнения. В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях учебно-тренировочного процесса соревновательного характера. Осуществление этих упражнений требует: а) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) тематических, технических, тактических, физических заданий; б) использования для решения поставленной задачи важных технико-тактических соревновательных действий. Например: 1) боксер должен в процессе боя создать необходимые условия для встречного удара справа; 2) по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий; 3) боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут и техника выполнения, и количество, и сила ударов.

Моделирование соревновательных условий на тренировке может быть достигнуто следующими способами:

1. Способом «психической атаки», т.е. созданием эмоционального возбуждения на тренировке. В этих целях всем боксерам дается общее задание, которое они выполняют поочередно (боковые удары) при зрителях; зрителями при этом становятся остальные боксеры. В это время тренер громко ведет «репортаж», комментирует бокс, объявляет результат, объявляет лидера, делает



прогноз. Все это, естественно, вызывает у боксеров некоторое возбуждение, сходное с предстартовым состоянием. Целесообразно в это время также измерять и фиксировать происходящие у спортсменов изменения.

2. Создание модельных соревновательных состояний может быть достигнуто способом дозированной физической нагрузки [6, 9]. Дозировка выбирается индивидуально с условием получения адекватного изменения физиологических характеристик боксера (ЧСС, частоты дыхания, тремора и др.). Кратковременный сдвиг этих показателей может быть достигнут при использовании бега, приседаний, отжиманий, прыжков со скакалкой и других физических упражнений, сразу после которых выполняется часть стрелкового упражнения по заданию тренера.

Таким образом, индивидуальное моделирование условий и состояний соревновательной деятельности является одним из наиболее эффективных средств психологической подготовки, позволяющих научить боксера приемам саморегуляции своего состояния, а также вести поединки без снижения результата, достигнутого на тренировках.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов, волевых черт характера; она должна стимулировать развитие психических процессов. Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся [8]:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки боксера должно стать состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях и нахождении спортсмена в состоянии оптимальной боевой готовности.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях, и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Как правило, боксер редко готовится к встрече с определенным противником. Обычно он не знает, кто будет его соперником. В процессе тренировки боксер должен быть психологически подготовлен к встречам на ринге с любыми по индивидуальным особенностям и манере боя боксерами и при этом быть уверен в своей готовности.

Психологический настрой боксера на спортивный поединок осуществляется всей тренировкой, в которой тренер последовательно решает конкретные задачи психологической подготовки [5, с. 404, 9].

### Методы и организация исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе МАУ СШ «Ак буре» города Казани, Республика Татарстан.

В эксперименте принимали участие 24 спортсмена-боксера 15–17 лет (квалификация: I–II разряд), которые были разделены на 2 группы по 12 человек – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Продолжительность эксперимента в обеих группах составила 15 недель базового мезоцикла. Занятия по психологической подготовке боксеров ЭГ проводились каждую неделю и составляли 2–5% от общего времени тренировочного занятия [8]. В КГ на психологическую подготовку боксеров отводилось 60 мин в месяц.

Для обоснования эффективности методики психологической подготовки боксеров 15–17 лет, занимающихся на тренировочном этапе, проводился педагогический эксперимент, эффективность которого определялась по достоверности изменения в показателях следующих контрольных упражнений: теппинг-тест, проба Ромберга, методика Шульте, тест САН.

Основу содержания экспериментальной методики составил принцип комплексности психологической подготовки боксеров 15–17 лет, который включал в себя:

- аутогенную тренировку и психотехнические упражнения;
- игровые задания различной сложности и тренировку вестибулярного аппарата;
- моделирование соревновательных условий;
- беседы, диагностику и тренинги с психологом;
- контрольные тренировки;
- тренировку в необычных условиях.

Задачи психологической подготовки боксера 15–17 лет решались при помощи специальных средств, выбор которых зависел от цели и методической направленности тренировочных занятий: отработка специальных технических приемов для совершенствования техники ударных действий; развитие специальных физических качеств, обеспечивающих многократное выполнение боксерских упражнений; овладение рациональной техникой передвижения и техникой ударных действий с точным результатом; овладение прочным навыком многократного выполнения атакующих ударов с максимальным попаданием в «десятку»; тренировка устойчивости нервной системы боксера к плохим и хорошим атакующим и защитным действиям.



Из перечисленных средств психологической подготовки заслуживает внимания моделирование соревновательных условий на тренировке, которое достигается двумя способами: «психической атакой» и дозированной физической нагрузкой.

### Результаты исследования и их обсуждение

Педагогический эксперимент показал, что в обеих группах (ЭГ и КГ) наблюдается положительная динамика результатов, полученных в ходе исследования (табл. 1).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний до и после эксперимента

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа
		$X \pm m$	
Теппинг-тест	До	58,1 ± 9,3	58,6 ± 9,2
	После	63,5 ± 7,3	65,8 ± 4,1**
Тест САН (балл)	До	3,8 ± 1,1	3,8 ± 1,3
	После	4,4 ± 0,8	4,7 ± 0,7*
Проба Ромберга (с)	До	22,1 ± 3,5	24,8 ± 2,6
	После	26,1 ± 2,7	32,71,8*

Примечание: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,01$ .

Как видно из таблицы, до эксперимента по тесту САН спортсмены обеих групп имеют нестабильное настроение и оценить его достаточно уверенно как хорошее или плохое они не могут. После проведения эксперимента боксеры ЭГ находятся в благоприятном психологическом состоянии, и у них чаще всего доминирует хорошее настроение: показатель теста САН:  $4,7 \pm 0,7$  ( $P < 0,05$ ).

Сравнительный анализ результатов пробы Ромберга и теппинг-теста показал улучшение результатов у боксеров 15–17 лет в обеих группах. В ЭГ отмечались существенные различия ( $P < 0,05$ ) от показателей, полученных до эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о том, что до эксперимента в психологическом состоянии боксеров присутствовала эмоциональная неустойчивость. Однако после целенаправленных педагогических воздействий психологической направленности выявлен резервный потенциал боксеров, что позволило повысить уровень их эмоциональной устойчивости.

Предложенная методика психологической подготовки боксеров 15–17 лет на основе комплексного применения средств психологической подготовки оказала существенное влияние на исследуемые показатели. Динамика изменения результатов пробы Ромберга, теппинг-теста и теста САН показала статистически значимое ( $P < 0,05$ ) увеличение исследуемых параметров.

Динамика работоспособности и устойчивости внимания боксеров 15–17 лет обеих групп (ЭГ и КГ) представлена на рис. 1, на котором видно, что по таблице Шульте боксеры КГ до эксперимента в среднем показали результат, равный  $36,02 \pm 2,7$  с. После эксперимента данный показатель улучшился и составил в среднем  $35,2 \pm 3,03$  с. Полученные данные свидетельствуют, что такая организация тренировочных занятий, когда на психологическую подготовку отводится 60 мин в месяц, не способствует формированию устойчивости внимания.

В ЭГ полученный результат до эксперимента ( $37,19 \pm 2,1$  с) свидетельствует о невысоком уровне работоспособности, которая изменяется при снижении внимания боксеров. Результат, показанный после эксперимента

( $33,96 \pm 1,87$  с), подтверждает, что боксеры 15–17 лет по итогам занятий, направленных на комплексную психологическую подготовку, достаточно легко встраиваются и удерживают достигнутый уровень работоспособности продолжительное время без явных признаков утомления. Причем в данной группе наблюдается достоверный прирост результата на  $3,23$  с ( $P < 0,05$ ). Следовательно, организация тренировочных занятий с комплексным подходом к психологической подготовке боксеров 15–17 лет является оптимальной для поддержания их устойчивости внимания, а значит, и работоспособности.

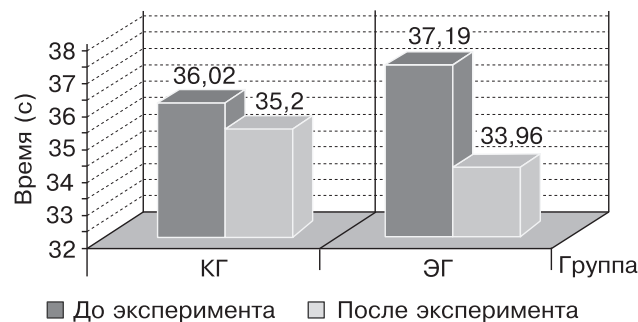


Рис. 1. Показатели устойчивости внимания (методика «Таблица Шульте») до и после эксперимента у боксеров 15–17 лет

Установлено, что разработанная нами методика психологической подготовки спортсменов-боксеров оказывает положительное влияние на повышение устойчивости внимания спортсменов и эффективность тренировочного процесса.

### Заключение

Психологическая подготовка в боксе должна включать специализированные средства и методы вариативной направленности, которые позволяют формировать базу двигательных кондиций и навыков. Тем самым создаются дополнительные резервы для дальнейшего роста мастерства боксера и оптимального боевого состояния спортсмена.



В тренировочных программах с психологической направленностью следует рационально сочетать вариативность построения занятий и контроль нагрузки. Это позволит обеспечивать более высокий уровень развития компонентов психологической готовности боксеров.

В этой связи необходимыми условиями развития психологической подготовленности у боксеров являются:

– установление оптимальных структурно-функциональных связей тренировочной и соревновательной деятельности;

– применение специальных упражнений в изменяющихся условиях (вероятностные и неожиданные ситуации);

– моделирование ситуаций с альтернативной неопределенностью, связанной с необходимостью варьировать двигательный состав ответных действий;

– сокращение времени на решение психомоторной задачи в определенной последовательности.

Именно такой подход позволит боксерам 15–17 лет в последующем эффективно осуществлять технико-тактические маневры в ведении боксерского поединка.

### Литература

1. *Абрамова, Г.С.* Практическая психология / Г.С. Абрамова – М.: Физическая культура, 2012. – 340 с.

2. *Богомаз, С.Л.* Основы психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям: учебно-методическое пособие / С.Л. Богомаз, Ю.М. Прохоров. – Витебск: ВГАВМ, 2020. – 48 с.

3. *Гожин, В.В.* Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 235 с.

4. *Зиннатнурова, А.А.* Проблема и пути решения подготовки спортивного резерва / А.А. Зиннатнурова, А.З. Зиннатнуров, Н.И. Пинчук // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов I Международной научно-практической конференции. – 2021. – С. 101–106.

5. *Кисельков, Д.Ф.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Д.Ф. Кисельков // Евразий-

ское научное объединение. – 2021. – № 12–5 (82). – С. 403–405.

6. *Лисицин, В.В.* Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / В.В. Лисицин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 84–92.

7. *Султанова, Р.А.* Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение «боксеров элиты» / Р.А. Султанова, А.А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – № 3 (32). – С. 34–38.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» / Приказ Министерства спорта РФ № 1055 от 22.11.2022. – <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212210023>

9. *Хало, П.В.* Системный подход к разработке модели формирования оптимального предстартового состояния / П.В. Хало, В.Г. Хвалебо, И.М. Туревский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 71–73.

### References

1. Abramova, G.S. (2012), *Practical psychology*, Moscow: Physical culture, 340 p.

2. Bogomaz, S.L. and Prokhorov, Yu.M. (2020), *Fundamentals of psychological and pedagogical support for the preparation of athletes-boxers for competitions: an educational and methodological manual*, Vitebsk: VGAVM, 48 p.

3. Gozhin, V.V., Dementyev, V.L. and Sizyaev, S.V. (2009), *Formation of the state of combat readiness of a martial artist: monograph*, Moscow: Physical Culture, 235 p.

4. Zinnatnurova, A.A. Zinnatnurov, A.Z. and Pinchuk N.I. (2021), The problem and ways of solving the training of the sports reserve, in: *Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki specialistov dlya sfery fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Sbornik materialov I Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii*, pp. 101–106.

5. Kiselkov, D.F. (2021), Intellectual and psychological preparation of an athlete, *Evraziyskoe Nauchnoe Ob'edinenie*, no. 12–5 (82), pp. 403–405.

6. Lisitsin, V.V. (2014), Some aspects of psychological training of elite female boxers, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 1 (107), pp. 84–92.

7. Sultanova, R.A. and Peredelskiy, A.A. (2014), Psychological and pedagogical training and support of “elite boxers”, *Teoriya i praktika prikladnyh i ekstremal'nyh vidov sporta*, no. 3 (32), pp. 34–38.

8. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), Federal standard of sports training in the sport “Boxing”, *Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1055 of 11/22/2022* [Online], URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212210023>

9. Khalo, P.V., Khvalebo, V.G. and Turevskiy, I.M. (2015), A systematic approach to the development of a model for the formation of an optimal pre-start state, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 12, pp. 71–73.

