

ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИPEDAGOGICAL SCIENCES*Касмалиева А.С., Данияр Джалилбек***13-15 ЖАШТАГЫ БОКСЕРЛОРДУН МЕЛДЕШ АЛДЫНДАГЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДЫГЫ***Касмалиева А.С., Данияр Джалилбек***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 13-15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ***A. Kasmaliyeva, Daniyar Djalilbek***PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS AGED 13-15 FOR COMPETITIONS**

УДК: 796.015.12

Авторлор бул макалада 13-15 жаштагы спортчу-боксерлардын мелдештеге психологиялык даярдыгын камсыз кылуу актуалдуу проблемасына басым жасаган. Жаш спортчу-боксерлардын спорттук машыгууларынын тереңдетилген адистеширүү этабында психологиялык даярдыгын камсыздоо жана ар бир спортчунун жекече психикалык өзгөчөлүктөрүн мелдеш алдында аныктоонун маанисине көңүл бурулган. Мушкерлердин психологиялык мүмкүнчүлүктөрүн изилдөө, мелдешке чейинки мезгилде спортчулардын психологиялык даярдыгын текшерүү жана талдоо кийинки спорттук мелдештерде спортчунун мүмкүнчүлүктөрүн ишке ашыруу үчүн маанилүү. Спорттук психология боюнча илимий-методикалык материалдарды, ошондой эле бокс боюнча машыктыруучулардын практикалык тажрыйбасын изилдөөнүн негизинде мелдеш алдындагы спортчулардын тынчсыздануусун жана чарчоо «күйүп кетүү» деңгээлин аныктоо модификацияланган тесттерди колдонууну, спортчулардын психологиялык абалын текшерүүнүн жыйынтыктарын психокоррекциялык иш чараларды багыттуу жүргүзүүнү авторлор сунуштайт.

**Негизги сөздөр:** психологиялык даярдык, спортчу, боксер, спорт адистиги, мелдеш, тестирилөө, машыктыруучу.

В данной статье рассматриваются актуальные проблемы определения психологической готовности юных спортсменов-боксеров 13-15 лет к соревнованиям. Авторы отмечают особую роль психологической подготовки юных боксеров к спортивным соревнованиям на стадии углубленной спортивной специализации спортивной тренировки. Изучение психических свойств и возможностей боксеров, своевременное тестирование и анализ психологической готовности спортсменов в предсоревновательный период важно для последующей реализации технико-тактических возможностей спортсмена в предстоящих спортивных соревнованиях. На основе изучения научных и методических материалов по теме исследования, а также практического опыта специалистов и тренеров по боксу было предложено использовать программу тестирования психологического состояния юных спортсменов в предсоревновательный период. Авторы предлагают использовать модифицированные тесты для определения уровня тревожности и степени эмоционального выгорания спортсменов и использовать полученные результаты для проведения мероприятий по психокоррекции.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортсмен, боксер, спортивная специализация, соревнование, тестирование, тренер.

This article discusses the psychological characteristics of athletes-boxers aged 13-15. The authors note the special role of the psychological training of boxers at the stage of in-depth sports specialization of sports training. The study of the psychological capabilities of boxers, testing and analysis of the psychological readiness of athletes in the pre-competitive period is important for the subsequent realization of the athlete's capabilities in the upcoming sports competitions. Based on the study of scientific and methodological materials of modern scientists, as well as the practical experience of coaches, it was proposed to use a program for testing the psychological state of athletes using methods for determining the level of anxiety and burnout of athletes in the pre-competitive period to carry out psychocorrection measures.

**Key words:** psychological preparation, athlete, boxer, sports specialization, competition, testing, coach

Спорт в современном мире является неотъемлемой частью жизни общества и каждого человека. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Сегодня в нашей стране представлены в большом количестве различные школы и направления единоборств. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен высокий уровень физических нагрузок. Тенденции развития современного бокса говорят нам о необходимости непрерывного процесса совершенствования методики психологической подготовки и развития боксеров. Как показывает практический опыт ведущих специалистов в области бокса ключевые знания в данном разделе теории и практики подготовки боксеров заложены в изучении психологических возможностей боксеров с последующей реализацией в спортивных соревнованиях.

Современное развитие единоборств, особенно бокса, как олимпийского вида спорта, характеризуется наличием у спортсмена высоких координационных, скоростно-силовых показателей, владением разнообразными атакующими и защитными действиями, при условии соответствующего стиля и манеры ведения поединка в условиях тактической борьбы и высокого эмоционального напряжения [1].

В Кыргызстане существует проблема углубленного исследования психологической подготовки в процессе спортивной деятельности, использования современных методов психодиагностики для оценки психологического состояния спортсменов разного возраста. Отсутствие специалистов-психологов во время тренировок и соревнований, приводит к тому, что спортсменам сложно добиться успеха в ответственных соревнованиях. Возникает необходимость использования методов психологической подготовки и психодиагностики для улучшения достижений спортсменов. Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях.

Один из главных составляющих спортивной подготовки – это применение средств и методов психологической подготовки спортсмена, понимание тех психических и личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то он может добиться успеха. В спорте, в частности спортивных единоборствах, и особенно в соревновательной деятельности спортсмена высоко проявляются особенности психики человека.

Все исследования в процессе спортивной подготовки и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов подготовленности спортсмена, особенно психологическом аспекте [2].

Изучение психических свойств и возможностей боксеров проводится путем тестирования и анализа психологической готовности спортсменов в предсоревновательный период важно для последующей реализации технико-тактических возможностей спортсмена в предстоящих спортивных соревнованиях. На основе изучения научных и методических материалов по теме исследования, а также практического опыта специалистов и тренеров по боксу было предложено использовать программу тестирования психологического состояния юных спортсменов в предсоревновательный период на основе современных методов определения эмоционального выгорания и диагностики личностной и ситуативной тревожности спортсменов.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленные на создание психологической готовности спортсмена. Под психологической готовностью спортсмена подразумевается «психическое состояние спортсмена», если точнее, уверенность в себе, стремление соревноваться до конца и большим желанием победить, спортсмен должен обладать значительной эмоциональной устойчивостью, умением

управлять собой, своими чувствами и настроением, способность использовать все тактико-технические приемы, усвоенные на учебно-тренировочных занятиях, в соревнованиях [1, 2, 3].

В теории спорта и спортивной психологии достаточно много научных и методических материалов по методам диагностики и тестирования психологического состояния спортсменов в предсоревновательный период. Однако, большинство методических материалов и разработок направлены на подготовку спортсменов высокого класса. А материалов по тестирования психологической подготовки юных спортсменов на этапах базовой подготовки и углубленной специализации юных боксеров недостаточно. В связи с этим мы определили следующую цель нашего исследования.

Цель исследования: определить уровень психологической готовности боксеров 13-15 лет на стадии начальной и углубленной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования.
2. Изучение программы спортивной подготовки боксеров для детско-юношеских спортивных школ.
3. Разработать программу для исследования психологического состояния и готовности юных боксеров к соревнованиям.

Объект исследования: спортсмены-боксеры 13-15 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения в Детско-юношеской спортивной школе в г. Кант.

Программа спортивной подготовки отделения бокса для ДЮСШ, СДЮШОР, РСДЮШОР и РУОР по боксу была разработана на основе Закона Кыргызской Республики «О физической культуре и спорта» от 21 января 2000 г. №36 и нормативно-правовых документов Государственного агентства физической культуры и спорта при Правительстве Кыргызской Республики и регламентирует деятельность спортивных школ. При ее разработке были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендации по подготовке спортивного резерва в боксе за последние годы в разных странах [4].

Данная программа состоит из двух взаимосвязанных частей. Нормативная часть программы включает в себя количественные данные и рекомендации по общей физической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Методическая часть программы включает в себя учебный план по основным видам спортивной подготовки. В данной программе представлены все пять этапов спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

## Этапы спортивной подготовки по группам

Этапы подготовки										
СОГ	ГПП		УТГ				ГСС			ГВСМ
Весь период подготовки	1-год	2-год	1-год	2-год	3-год	4-год	1-год	2-год	3-год	Весь период подготовки
10-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	19 лет и выше	

В годовом учебном плане по группам расписаны основные виды подготовки и количество часов на каждый из них. При разработке учебного плана на год, учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом 46 недель занятий (табл. 2).

В программу представлена программа учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки спортсменов, в том числе психологическая подготовка является неотъемлемой частью этапов подготовки боксера в разных возрастных группах [4].

Таблица 2

## Распределение часов по видам спортивной подготовки на различных этапах подготовки спортсменов-боксеров

Наименование раздела учебной программы	Этапы подготовки, количество часов										
	СОГ	(ГПП)		(УТГ)				(ГСС)			ГВСМ
		1-г.	2-г.	1-г.	2-г.	3-г.	4-г.	1-г.	2-г.	3-г.	Весь период
Теоретическая подготовка	6	12	14	21	21	35	35	44	48	56	60
Общая физическая подготовка	178	152	172	212	212	250	250	232	204	178	178
Специальная физическая подготовка	90	46	90	112	200	250	250	290	300	300	300
Технико-тактическая подготовка	30	176	172	163	169	177	265	340	386	456	588
Психологическая подготовка	-	10	12	20	30	50	60	70	78	82	100
Судейская практика	-	-	4	6	6	14	14	26	30	34	34
Соревновательная практика	-	4	16	24	24	54	54	74	86	90	110
Медицинский контроль	4	4	10	12	12	12	12	12	12	12	26
Восстановительные мероприятия	-	-	18	40	40	80	80	140	180	220	240
Приемно-переводные мероприятия	4	12	12	14	14	14	20	20	28	28	28

Обобщая научные исследования в области детско-юношеского спорта и систему многолетней спортивной подготовки, а также передовой опыт работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп, как в Кыргызской Республике, так и в других странах, мы можем отметить, что на практике на начальных этапах подготовки основное внимание тренеров при подготовке юных спортсменов уделяется таким основным видам подготовки спортсменов: общей и специальной физической, технической и тактической подготовке. Часы, выделенные на психологическую подготовку остаются не использованными или же часть времени заменяется на другие виды подготовки.

В этом и заключается основная проблема всесторонней подготовки спортсменов к важным соревнованиям, так как физическая и техническая подготовленность участников зачастую примерно на одинаковом уровне и основная борьба в последние годы проходит на уровне психологической подготовки.

Главной задачей тренировки боксеров является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании боксеров играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств, особенно на этапе начальной и углубленной специализации.

Формирование высокого чувства ответственности, гражданственности и нравственных качеств личности боксеров должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Надо понимать психологическую подготовку юных боксеров – как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для боксеров свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом физическая подготовка в продолжительном многолетнем тренировочном процессе осуществляется за счет непрерывного развития мотивов личной к спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

В современной теории спорта и спортивной психологии используются различные методы исследования психологических особенностей боксеров. Одним из ключевых моментов подготовки спортсменов является психологическая готовность к успешному выступлению на соревнованиях. Принцип надежности в оценке психического состояния заключается в надежности используемых методов.

Успешность соревновательной деятельности спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной и психологической подготовки и личностного воспитания каждого спортсмена начиная с юных лет [5,6].

Для исследования психологических особенностей в период подготовки с соревнованиям боксеров 13-15 лет нами была разработана программа тестирования психологического состояния юных боксеров и запланирована на предсоревновательный период. По результатам тестирования будет проведена психокоррекция спортсменов, готовящихся к ответственным соревнованиям и составлен план секундирования на соревнованиях. Мы предлагаем использовать модифицированные тесты для определения уровня тревожности и степени эмоционального выгорания спортсменов и использовать полученные результаты для проведения мероприятий по психокоррекции и стабилизации психологического состояния спортсменов перед соревнованиями.

Данная программа включает в себя:

1. Оценку личностной и ситуативной тревожности по шкале Ч.Д. Спилберга - Ю.Л. Ханина.
2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко.
3. Теппинг-тест.

Психологическая подготовка спортсмена выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований, а может определить проблемы в психологической готовности спортсмена и своевременно откорректировать его для успешного выступления спортсмена на предстоящих соревнованиях, используя доступные методы психодиагностики и психокоррекции.

#### Литература:

1. Коробейников Г.В., Аксютин В.В. Психофизиологические особенности формирования стиля ведения поединка: Материалы конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». - Алматы, 2014. - 274 с.
2. Сафонов В.К. Психология спорт акак направление психологической науки: Вестник СПбГУ. Сер. 6. 2012. -42 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. - Питер, 2008. - 7 с.
4. Бекбанов Р.Н., Байсаяков А.Е. Программа спортивной подготовки отделения бокса ДЮСШ, Бишкек, 2013.- 82 с.
5. Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие, Набережные Челны, 2008. - 56 с.
6. Сафонов В.И. Комплексность методического обеспечения: Книга «Психология спортсмена:слагаемые успеха», Москва, 2017. - 51 с.
7. Адыкулов А.А., Самудинов К.С. Подготовка боксеров высших разрядов к ответственным соревнованиям. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2016. №. 9. С. 156-158.
8. Касмалиева А., Сейтказиев М., Тиллабаев А., Акматов А., Оморов М. Методы определения психологической подготовленности боксеров 16-17 лет. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2019. №. 8. С. 218-223.
9. Абдырахманова Д.О., Абдырахманов Б.А., Шамиль уулу М. Физическое развитие, физическая работоспособность и здоровье студентов, занимающихся боксом. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2019. №. 7. С. 60-66