ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ БОКСЕРОВ ПЕРЕД БОЕМ

Сун Ч., Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Бокс – это высокоинтенсивный конфронтационный вид спорта, и предсоревновательное психологическое состояние спортсменов оказывает решающее влияние на их спортивные результаты. Основываясь на теории спортивной психологии, в данной статье рассмотрено четыре распространенных психологических состояний боксеров перед боем: стресс, страх, усталость от поединков и перевозбуждение. Исследование показало, что, если эти состояния не будут научно изучены и отрегулированы, они напрямую приведут к технической деформации, тактическим ошибкам и снижению спортивных результатов. Полученные данные дают теоретическую и практическую основу для оптимизации психологической подготовки боксеров и улучшения их спортивных показателей. **Ключевые слова:** боксеры, предсоревновательное психологическое состояние, спортивная психология, соревновательная тревожность, система психологического вмешательства.*

STUDY OF PRE-FIGHT PSYCHOLOGY STATE IN BOXERS

Song Ch., Poznyak Zh.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

*Boxing is a high-intensity confrontational sport, and the pre-competition psychological state of athletes has a decisive impact on their competitive performance. Based on the theory of sports psychology, this study systematically analyzed four common psychological state of boxers before the game: stress, fear, war fatigue and overexcitement. The study pointed out that if these states are not scientifically intervened and regulated, they will directly lead to technical deformation, tactical errors and decreased sports results. The research results provide a theoretical and practical basis for optimizing the psychological preparation of boxers and improving their sports performance. **Keywords:** boxers, pre-competition psychological state, sports psychology, competitive anxiety, psychological intervention system.*

Введение. Бокс, как вид единоборств с высокой интенсивностью, предъявляет строгие многомерные требования к соревновательным возможностям спортсменов. Помимо наличия полноценной технической и тактической системы, способность спортсменов регулировать психологический

стресс также считается важной частью основных соревновательных возможностей. Исследования в области спортивной психологии показывают, что, даже если исключить воздействие факторов, связанных со здоровьем, соревновательное психологическое состояние спортсменов оказывает существенное влияние на их спортивные результаты. В частности, положительное психологическое состояние во время соревнований может эффективно способствовать автоматическому выполнению технических движений и быстрой принятию тактических решений, в то время как чрезмерная тревожность во время боя может легко привести к психологическому торможению, что приведет к неблагоприятным спортивным результатам, таким как технические ошибки и отклонение в тактических действиях. Исходя из этого, построение системы предсоревновательного психологического вмешательства имеет важное практическое значение. Это не только необходимое условие для достижения максимальной передачи спортивных навыков, но и ключевой способ обеспечения оптимального состояния соревновательного уровня спортсменов [1–3].

Целью данного исследования является анализ предсоревновательной психологического состояния боксеров, а также исследование факторов, влияющих на успешность спортсменов высокого класса.

Материалы и методы исследований. Для анализа предсоревновательной психологии боксеров используются теоретические и эмпирические методы исследования. Теоретическая база базируется на результатах исследований научно-методической литературы в области спортивной психологии и посвящена мотивации спортсменов, стрессу, психоэмоциональному состоянию и теории спортивной тренировки.

Для проведения эмпирического исследования в качестве испытуемых были отобраны 60 боксеров: 30 действующих китайских спортсменов группы спортивного совершенствования («любители») (20 мужчин и 10 женщин) и 30 профессиональных боксеров (24 мужчины и 6 женщин) в возрасте 18-32 года, средний возраст: $24,5 \pm 3,2$ года. Срок обучения: 5-15 лет, в среднем: $8,7 \pm 2,4$ года. Целью исследования является изучение влияния психологических факторов на результаты боксеров, а также выявление стратегий преодоления стресса и повышения мотивации.

В исследовании использовались анкеты, включающие вопросы по следующим категориям: предсоревновательная психологическая оценка; анализ источников стресса; исследование стратегий психологической адаптации; проблемы мотивации и усталости; коучинг и поддержка команды.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты исследований. Результаты опроса показывают, что более 85 % спортсменов заявили, что психологическое состояние играет ключевую роль перед боем, особенно на предсоревновательном этапе. При этом респонденты отмечают, что наиболее распространенными факторами стресса, по их мнению, являются: давление со стороны тренера и боксерской команды (40 %); конкуренция с сильными соперниками (45 %); личные опасения и

сомнения относительно собственного физического состояния и готовности (15 %).

Также боксеры заострили внимание, что стресс перед боем проявляется как эмоциональное напряжение и сильное физиологическое возбуждение (63 %). Свое проявление страха респонденты характеризуют результатом предположения о силе противника (38 %), прошлой травмы (25 %) и отсутствия уверенности в себе (18 %). При этом к признакам усталости от поединков боксеры относят отсутствие мотивации (72 %), негативное отношение к соревнованиям (53 %). Что касается перевозбуждения, то спортсмены считают, что этот симптом проявляется в результате недостаточной тактической подготовки боксера (86 %), что и вызывает психологический дисбаланс.

Вместе с тем отметим, что на основе выявленных причин и динамических характеристик симптомов нами предлагается необходимость построения многоуровневой системы психологического вмешательства, охватывающей психологические навыки обучения (например, медитацию осознанности, когнитивную реконструкцию), стратегии управления стрессом (например, регуляцию дыхания, позитивное самовнушение) и систему поддержки тренером для достижения идеального предсоревновательного психологического состояния спортсмена «баланса напряжения-расслабления». Результаты исследования дают теоретическую и практическую основу для оптимизации психологической подготовки боксеров и улучшения их соревновательных результатов.

Заключение. Таким образом, в условиях современных спортивных соревнований нельзя игнорировать важность психологической подготовки спортсменов высокого уровня. Развитие психологических качеств боксеров и применение соответствующих стратегий имеют решающее значение для достижения успеха в их спортивной карьере. В то же время это также требует профессионального руководства и поддержки со стороны тренеров и психологов.

Литература.

1. Ли, Юнчжи. Психологическая адаптация, специальные навыки и физическая подготовка боксеров / Ю. Ли // *Fighting World*. – № 5. – 2013. – С. 21-29.
2. Ван, Вэнь. Расслабляющая тренировка и методы бокса / В. Вэнь // *Fighting and Martial Arts Science*. – № 11. – 2011. – С. 35-41.
3. Тонг, Лишэн. Предматчевое психологическое состояние и психологическая подготовка боксеров / Л. Тонг // *Журнал Чэндуского спортивного университета*. – № 31. – 2005. – С. 19-22.