

ПРИКЛАДНЫЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ ПО БОКСУ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ НОРМЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



**СУЛТАНОВА
Рания Ахметовна**

Российский государственный
университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва
Преподаватель кафедры
психологии

SULTANOV Rania

Russian State University of Physical
Culture, Sport, Youth and Tourism
(GTSOLIFK), Moscow
Lecturer of Department of
Psychology

Ключевые слова: боксеры, боксаны, тестирова-
ние, ценностно-мотивационная направленность,
тренировочно-соревновательная практика.

Аннотация. В данной статье автор психоло-
гического исследования по боксу анализиру-
ет возможности экспертной оценки и интерпре-
тации полученных результатов в приложении к
тренировочно-соревновательной практике боксеров
с целью ее оптимизации.

THE APPLIED, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RECOMMENDATIONS TO BOXING COACHS SUBMITTED ON DECREASE OF EXTREMENESS OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY

Keywords: boxers, boxans, testing, valuable and motivational orientation, training and competitive practice.

Abstract. The author of psychological research on boxing analyzes possibilities of an expert assessment and interpretation of the received results in the annex to training and competitive practice of boxers for the purpose of its optimization.

Актуальность. Мы полагаем, что организация продуманного, всесторонне обоснованного тренировочного процесса, подготовки и участия в соревнованиях при учете индивидуального фактора выступает важным механизмом снижения неоправданной экстремальности, психологической напряженности при занятиях боксом.

В доказательстве данного положения заключается цель нижеизложенного материала.

В работе использовались конкретные методики психологического тестирования для составления четырех типовых психологических портретов спортсменов-боксеров, а также

метод математической статистики – «t-критерий Стьюдента».

В исследовании приняли участие 44 боксера высокой квалификации (КМС, МС, ЗМС, МСМК) и 44 боксера-разрядника (III–I разряды) с равным половым представительством. Возрастной диапазон испытуемых колеблется от 19 до 35 лет.

Проведенный математический расчет свидетельствует о степени достоверности результатов при $p \leq 0,05$ и при $p \leq 0,01$.

Для проверки и интерпретации результатов исследования была проведена экспертная оценка в режиме фокусированного интервью, где было

опрошено несколько экспертов-тренеров высшей категории и заслуженных тренеров России. Экспертная оценка дала следующие результаты.

1. Мужчины-боксеры высокой квалификации. Тренировочный процесс не должен быть монотонным, рутинным. Он обязательно должен быть направлен на поддержание постоянного интереса боксеров, способствовать их профессиональному развитию, будоражить, расширять и углублять познание, создавать эффект высокой продуктивности каждой тренировки. При этом боксеры должны четко осознавать эффективность тренировок, укрепляющую их уверенность в себе, позитивную оценку значимости и закономерности результатов. На данной основе базируется их исполнительность, уравниваются мотив избегания и склонность к риску.

Выставлять боксеров на соревнования стоит очень обдуманно, взвешивая их шансы на успех, которые всегда должны быть большими.

Одновременно тренеру рекомендуется постоянно заботиться о сохранении и уважении индивидуальности боксеров, помня об их стремлении к свободе, независимости, неприкосновенности сферы семейной жизни.

Совмещать установки на исполнительность и независимость позволяет четко проявляемая андрогинность, т.е. гибкость, широта взглядов боксеров, ориентированных на критерий эффективности.

Не следует забывать, что подобный баланс требует постоянного положительного подкрепления, подтверждения, выраженного в поощрениях, в первую очередь материальных. Только при выполнении последнего условия тренеру удастся постоянно поддерживать на высоком уровне не только исполнительность и положительную динамику профессионального развития боксеров, но и их жизнерадостность, свободное и добровольное сотрудничество с тренером.

2. Мужчины-боксеры-разрядники. Данная категория опрошенных боксеров занимается спортом явно не ради высоких спортивных достижений (по крайней мере, пока). Для них бокс означает активную жизнедеятельность, общественное признание, социальные контакты, познание, полезные для жизни умения и навыки. Во всех этих позициях проявляется четко выраженная маскулинность, определяющая и коллективистскую направленность, и ориентированность на сложность заданий, и склонность к риску. При этом боксеры данной группы ценят образованность,

материально обеспеченную жизнь (которую при их квалификации бокс дать не может), счастливую семейную жизнь. Они терпимы, ценят и уважают твердую волю, жизненную мудрость, но не имеют четко выделяемых потребностей и мотиваций.

Оптимальным для данной группы боксеров представляется вариант клубных тренировок в коллективе единомышленников, вызывающий непреходящий интерес не чуждыми риску усложняющимися заданиями, но никак не посягающими на личную жизнь спортсменов вне бокса.

Тренер в их глазах должен выглядеть человеком, являющимся центром и символом клубного общения. Тренер должен представляться умудренным жизненным опытом наставником, способным удовлетворить их познавательный мотив и уровень притязаний, определяемый сложностью задания.

3. Женщины-боксеры высокой квалификации. Интерпретируя особенности психологического портрета боксан данной группы применительно к спортивно-педагогической практике можно с уверенностью сказать, что это самая сложная в психолого-педагогическом смысле категория, поэтому мало кто из тренеров способен эффективно работать, даже просто удовлетворительно справляться с ней.

Начнем с огромного разнообразия выявленных при опросе высококвалифицированных боксан ценностей. В состав значимых ценностей они включают: ответственность, рационализм, самоконтроль, честность, чуткость, развитие себя, духовное удовлетворение, креативность, собственный престиж, достижения, материальное положение, представленность сфер профессиональной жизни, обучения и образования, общественной жизни, увлечений, физической активности, семейной жизни, красоты природы и искусства, любовь, счастье других, аккуратность, воспитанность.

Добавим к вышеперечисленному перечню ценностей потребности в достижении, в борьбе, в общении, в одобрении; мотивы общности, познавательности, материальных благ, развития характера и психических качеств, физического совершенства, улучшения самочувствия и здоровья, эстетического удовольствия и острых ощущений, повышения престижа и желания славы, коллективистской направленности. Все это при четко выраженной мотивации к успеху, склонности к риску, андрогинности, т.е. перемешиванию и

взаимопереходу маскулиных и фемининных состояний.

Боксанам высокой квалификации нужен не просто тренер, а тренер-отец, тренер-любимый и боготворимый мужчина, тренер – в буквальном смысле супруг. Никто кроме тренера, совмещающего в себе все вышеперечисленные качества, не сможет соответствовать разнообразию уровней притязания боксан: внутреннему, познавательному, смены деятельности, инициативности, оценке уровня достигнутых результатов, оценке своего потенциала, волевому усилию, намеченному уровню мобилизации усилий, ожидаемому уровню результатов.

Чтобы создать, отладить и совершенствовать подобный тонкий и требовательный человеческий механизм, тренеру нужно положить на этот алтарь всю свою жизнь. Малейшая фальшь, формальность, поверхностность могут привести к разрыву отношений и уходу боксан как от тренера, так и из бокса вообще. Кто из тренеров готов к такому исходу? Кто из них может справиться с одной-единственной боксаной, чтобы не сломать ей жизнь и не сделать глубоко несчастной? А если их две или три? Мы думаем, что тренировать высококвалифицированных боксан может лишь тот, кто знает ответы на поставленные вопросы.

4. Женщины-боксеры-разрядники. Боксаны данной группы демонстрируют четко выраженную фемининность. Они ценят образованность, материально обеспеченную жизнь, творчество, жизненную мудрость, наличие хороших и верных друзей. Вместе с тем у них высокие запросы. Они непримиримы к недостаткам в себе и других. Их занятия боксом базируются на потребности в самосовершенствовании, на мотивах физического совершенства, состязательности, самоуважения. Причем два последних мотива выступают одновременно и уровнем их притязаний.

Мотивация боксан данной группы четко не выявлена, склонность к риску для них не характерна, зато они очень ценят здоровье и развлечения.

По всему выходит, что тренировать подобную группу боксан еще трудней, чем боксеров-разрядников. По крайней мере тренировочный и соревновательный процессы должны в их глазах нести элементы и развлечения, и творчества, и состязательности, и самоуважения. К образу тренера при этом предъявляются еще более высокие требования. Тренер должен быть готов к проявлениям со стороны боксан непримиримости к его недостаткам, например к недостатку жизненной мудрости. Также он не должен удивляться смелости, с которой боксаны будут отстаивать свое мнение. И не дай бог покуситься на их здоровье или самоуважение. Короче говоря, в данном случае в обязательном порядке должны удовлетворяться высокие запросы, причем выраженные в фемининной форме.

В качестве **вывода** отметим, что понимание и учет вышеизложенных особенностей четырех обобщенных психологических портретов должны существенно помочь грамотному тренеру по боксу при программировании и планировании тренировок, при выстраивании индивидуальной линии ненапряженных отношений с представителями той или иной категории боксеров и боксан.

Литература

1. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология : учебн. пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.
2. Формирование нравственности и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры : монография // для работников системы общего и профессионального образования ; под. общ. ред. А.А. Передельского. – М., 2014. – 220 с.

