

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

КОЦЮБИНСЬКИЙ ВІКТОР ВІКТОРОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА В ЖІНОЧОМУ БОКСІ НА
ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі олімпійського і професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Коробейніков Георгій Валерійович, Національний університет фізичного виховання і спорту України МОН України, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасний жіночий бокс отримав в даний час досить стрімкий розвиток і є зараз одним з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств в світі. Основні аспекти такого бурхливого розвитку - фемінізм, поліпшення матеріального становища, вдосконалення фізичної форми, підвищення впевненості в собі, а також придбання жінками навичок ефективної самооборони. З 2001 року проводяться регулярні чемпіонати Європи та світу, а з 2012 року жіночий бокс - нова дисципліна Олімпійських Ігор. Жіночий бокс на відміну від чоловічого боксу має специфічні особливості, що стосуються психофізіології, циклічності і дозування навантаження. Жорстка конкуренція в цьому виді спорту з боку основних світових держав робить надзвичайно актуальними дослідження, в області спеціальної психологічної підготовки в жіночому боксі і звичайно враховуючи гендерну специфічність даного виду спорту. Психологічна підготовка в спорті в умовах все зростаючого ситуаційного напруги змагань спрямована на основну причину невдалого виступу навіть у кваліфікованих спортсменів - негативний психічний стан.

Загальна та спеціальна психологічна підготовки з її особливостям в різних видах спорту в даний час має особливо велике значення в працях вчених і практиків-фахівців в сфері науки про психологію спорту. Однак даний час методи оцінки передстартових станів і психологічних особливостей в незначній мірі враховують статево-вікові і гендерні аспекти спортсменів, а також носять характер розрізнених і часом однотипних методик. У зв'язку з цим актуальним є комплексний підхід в аналізі психологічних особливостей та специфіки психічних станів у висококваліфікованих жінок - боксерів і створення на основі цього програми спеціальної психологічної підготовки для жінок- боксерів професіонального рівня в умовах змагальної боротьби.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на

різних етапах підготовки.

Мета роботи - розробити програму спеціальної психологічної підготовки в жіночому боксі на основі виявлених психологічних особливостей висококваліфікованих жінок-боксерів.

Об'єкт дослідження. Психологічна підготовка жінок-боксерів.

Предмет дослідження. Спеціальна психологічна підготовка з урахуванням психологічних особливостей (особистісних, емоційно-вольових, когнітивних і біоелектрографічних) висококваліфікованих жінок-боксерів.

Гіпотеза дослідження: передбачалося, що формування змагальної готовності висококваліфікованих жінок-боксерів буде ефективною якщо в процесі їх спеціальної психологічної підготовки буде зроблено акцент на збільшення загального енергетичного потенціалу спортсменок, зниження рівня тривожності, а також поліпшення їх психічної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Оцінити і представити в комплексному вигляді особистісні, когнітивні, емоційно-вольові характеристики висококваліфікованих жінок-боксерів на передзмагальному етапі.

2. Визначити особливості психічних станів висококваліфікованих жінок-боксерів (за даними методу біоелектрографії) в умовах змагальної діяльності.

3. Розробити і експериментально апробувати програму спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих жінок-боксерів на основі врахування комплексу їх психологічних особливостей (психологічні та апаратні методики).

Наукова новизна дослідження:

- виявлено та проаналізовано індивідуально-психологічні характеристики, особливості психічних станів і процесів висококваліфікованих жінок-боксерів на передзмагальному етапі;

- отримані нові дані щодо визначення психічного стану на передзмагальному етапі у висококваліфікованих жінок - боксерів на основі методу газорозрядної візуалізації (ГРВ) (апаратна методика) в комплексі з психологічними методиками,

які вивчають особистісні та емоційно-вольові, когнітивні характеристики спортсменок;

- були отримані дані на вибірці висококваліфікованих боксерів (жінки і чоловіки), які підтвердили ефективність методу ГРВ біоелектрографії в діагностиці передстартових психічних станів в жіночому і чоловічому боксі в зіставленні з прийнятими в психології методами;

- розроблено й експериментально апробовано програму спеціальної психологічної підготовки на основі врахування комплексу особистісних, психоемоційних, когнітивних, біоелектрографічних особливостей висококваліфікованих жінок-боксерів.

Теоретична значимість виконаного дослідження полягає в збагаченні наукових і практичних знань, теорії і методів сучасної психології спорту максимально наближеною до організації спеціальної психологічної підготовки в боксі. Облік гендерних характеристик в специфіці жіночого боксу дозволяє доповнити науково-теоретичні знання в області теорії і практики боксу. Робота з боксерами жіночої команди з дослідження їх психологічних особливостей передстартового стану з використанням комплексного підходу (психологічні та апаратні методики) дають конкретні підстави для створення нових теорій, концепцій і моделей багаторівневої регуляції спортсменів. При розробці таких концепцій і моделей сучасні дослідники зараз все частіше використовують об'єктивні наукові знання про біоенергоінформацію природи психологічних явищ у людини. Уточнено диференціальні відмінності в параметрах індивідуально-психологічних і емоційно-вольових характеристик боксерів в залежності від статі. В роботі доповнені знання про особливості функціонування процесу психіки і її станів у жінок в умовах екстремальної спортивної діяльності. Сформована технологія підвищення рівня спортивної кваліфікації висококваліфікованих жінок-боксерів в рамках розробленої програми по спеціальній психологічній підготовці.

Практична значимість роботи полягає в розробці психодіагностичного комплексу з використанням психологічних методик і методів біоелектрографії (ГРВ) за визначенням індивідуально психологічних особливостей та актуального

психічного стану висококваліфікованих жінок-боксерів (за даними методу біоелектрографії) в умовах змагальної діяльності. При реєстрації досліджених процесів і станів стає можливим з практичного боку експрес-діагностику психічного стану висококваліфікованих спортсменів, що знижує ризик помилки в оцінці поточного стану кваліфікованого спортсмена і створює можливості для цілеспрямованої спеціальної психологічної підготовки в жіночому боксі. При цьому істотно полегшується лікарський контроль за самопочуттям і здоров'я спортсменок, що дозволяє тренеру, спортивний лікарю, психологу приймати більш зважені і рішення при плануванні тренувального і змагального процесу. В результаті проведеного аналізу науково обгрунтовані практичні рекомендації щодо впровадження в спеціальну психологічну підготовку жінок-боксерів високого класу розробленої спеціальної програми психологічної підготовки, що дозволило достовірно підвищити рівень кваліфікації та спортивних досягнень спортсменок.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (135). Загальний обсяг дипломної роботи складає 68 сторінок, вона містить 5 таблиць і 12 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Теоретичне обгрунтування проблеми спеціальної психологічної підготовки в жіночому боксі**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми оцінки психофізіологічного стану висококваліфікованих жінок-боксерів показали параметри газорозрядної візуалізації, в структурі передстартових психічних станів жінок боксерів, що визначає необхідність першочергового застосування даного методу в динаміці психологічної підготовки жінок-боксерів.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; психологічне спостереження; психолого-педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження здійснювалося згідно з планом роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Збір експериментального матеріалу здійснювався безпосередньо в період зборів чоловічого і жіночого складу команд. Обробка отриманих даних, аналіз, апробація емпіричних матеріалів, а також публікація результатів дослідження.

У третьому розділі «**Результати досліджень та їх обговорення**» подано результати оцінки психологічних особливостей висококваліфікованих жінок-боксерів в умовах підготовки до змагань.

Побудова психологічної підготовки до змагальної боротьби в жіночому боксі має будуватися на індивідуально-психологічні особливості кожної конкретної висококваліфікованої спортсменки. При розгляді особистісного профілю отриманих середніх значень по високваліфікованим жінкам-боксерам, можна виділити наступні особливості, з урахуванням вимірювання факторів в умовних одиницях «стінах», які були розподілені по біполярній шкалою з крайніми значеннями від 1 до 10 (рис. 1).

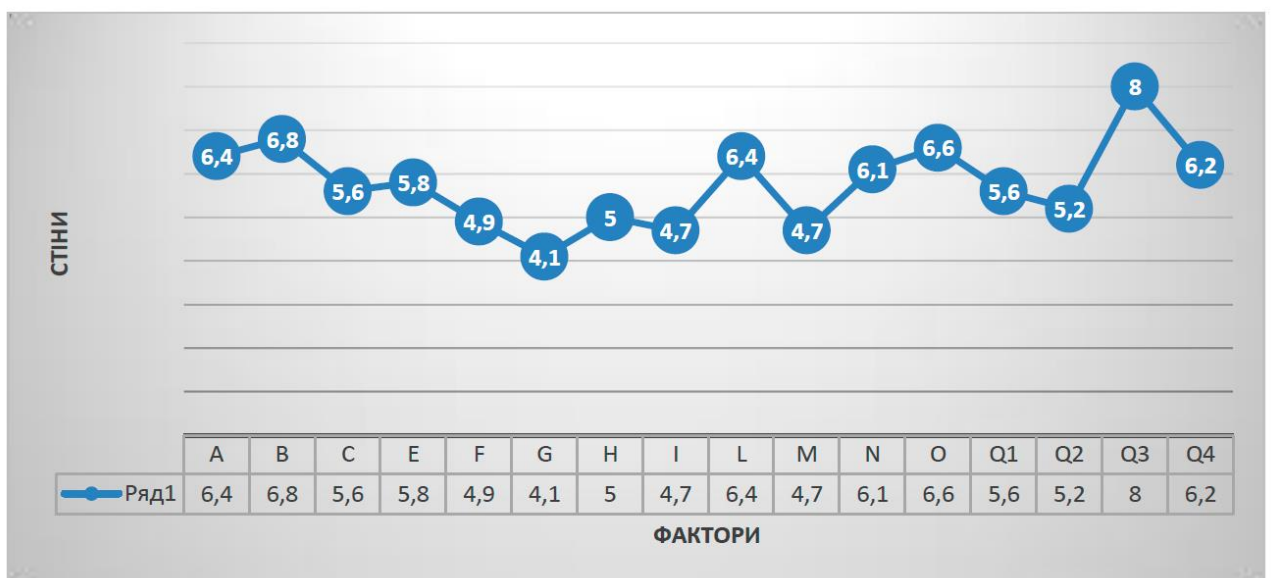


Рис. 1. Особистісний профіль висококваліфікованих жінок-боксерів (n = 21)

При цьому до першої половини шкали зі значеннями від 1 до 5,5 балів з присвоєнням негативного знака були віднесені такі фактори як фактор «F» (4,9 + 0,45), в прояві негативних значень позначається як «стриманість», що характеризує жінок - боксерів як досить мовчазних, мовчазних людей, досить розважливих, але схильних бути песимістичними в сприйнятті дійсності. Про нестійкість психоемоційної сфери висококваліфікованих жінок боксерів говорить фактор «G» також в прояві негативних значень (4,1 + 0,45), характеризує схильність дівчат почуттям, мінливість настрою, іноді незгодою з загальноприйнятими в суспільстві моральними нормами, схильністю потурати своїм бажанням, незалежністю в тому числі і по відношенню до своїх обов'язків. Про емоційної нестійкості в особистісному аспекті говорить і негативний фактор «H». Дівчата-боксери можуть бути часто просто не впевнені в своїх силах, при спілкуванні боязкі і соромливі, при цьому дуже швидко можуть реагувати на небезпеку. Володіли підвищеною чутливістю до загрози (5,0 + 0,59).

Комунікативні властивості особистості і їх розвиненість найбільш важливі в командних видах спорту, однак високий рівень товарищескості додає висококваліфікованому спортсмену - єдиноборці можливості взаємодіяти з тренером, з членами команди, в період зборів, а також при публічних заходах і інтерв'ю (рис. 2).



Рис. 2. Комунікативної властивості особистості висококваліфікованих жінок-боксерів (n = 21)

«Симптомокомплекс» комунікативних властивостей, отриманих нами при інтерпретації 16 PF - опитувальника показує досить розвинений рівень даних якостей особливо в рисах оцінки ступеня товарищескості (фактор А), критичного ставлення до оточуючих (фактор L), а також дипломатичності (фактор N).

У нашому дослідженні це підтвердилося в прояві насамперед фактора «В» у висококваліфікованих жінок-боксерів, а також високого ступеня сприйнятливості до нового і креативності (фактор Q1) (Рис. 3).



Рис. 3. Інтелектуальна властивості висококваліфікованих жінок-боксерів (n = 21)



Рис. 4. Регуляторні властивості особистості висококваліфікованих жінок-боксерів (n = 21)

Суперечливість регуляторних властивостей особистості висококваліфікованих спортсменок-боксерів проявляється досить високим ступенем самодисципліни, яка є провідним піком особистісного профілю по 16 PF і при цьому низьким «супер-его» з рисами зниженою відповідальності, безпринципністю в деяких питаннях, схильністю потурати своїм миттєвим бажанням (Рис. 4). Дана обставина вимагає більш детального розбору і має бути відображено в організації програми по психологічній підготовці.

Для оцінки психоемоційного стану висококваліфікованих боксерів застосовувався тест Люшера з обчисленням показників: стандартне відхилення від аутогенним норми, вегетативний коефіцієнт, гетерономність-автономність, концентричність-ексцентричність, вегетативний баланс, працездатність, особистісний баланс, показник стресу.

Таблиця 1

Параметри психоемоційної сфери у боксерів професіоналів в передстартовій ситуації (по тесту Люшера)

параметри	Жінки – боксери (n = 21)	Чоловіка- боксери (n = 30)	p
Сумарне відхилення	14,0 + 1,20	15,01 + 0,52	p < 0,05

від аутогенним норми (СО)			
Веgetативний коефіцієнт (ВК)	1,2 + 0,15	1,51 + 0,22	-
Гетерономність-автономність	-1,0+0,51	0,7 + 0,78	p <0,05
Концентричність-ексцентричність	2,01+0, 25	2,5 + 1,36	p <0,05
Веgetативний баланс (ВБ)	-3,5 + 1,45	-3,76 + 1,53	-
працездатність	10,5 + 0,72	10,36 + 0,74	-
Особистісний баланс (ЛБ)	-1,5 + 0,75	-0,43 + 0,86	-
показник стресу	14,9 + 1,45	18,4 + 2,29	p <0,05

Психоемоційний стан в період змагань часто є визначальним. У жінок-боксерів був діагностований середній рівень непродуктивною нервово-психічної напруженості, коли спортсменка справляється з розробленими цілями змагальної боротьби, при цьому здатна долати втома за допомогою вольових зусиль, однак в безпосередній діяльності проглядається довгий шлейф зниженою працездатності (Таблиця 1). Чоловіки-боксери значимо статистично відрізнялися від жінок в бік більшої непродуктивності нервово психічної напруги.

Слід зазначити досить великий розкид даних по групі параметра СО - від 1,2 до 19,0, що характеризує неоднорідний склад команди жінок- боксерів за даним показником, що характеризує непродуктивну нервово психічну напруженість. Облік індивідуальної готовності до змагань обов'язковий, в зв'язку з цим потрібно нівелювання нервово-психічної напруженості жінок-боксерів в психологічній підготовці до змагань.

Для жінок-боксерів характерна мобілізованість, установка на активну дію, з оптимальним рівнем психічних ресурсів. В екстремальній змагальної ситуації у жінок-боксерів була вірогідна висока швидкість орієнтування та прийняття рішень, досить висока доцільність і успішність дій (ВК - 1,2 бала). При цьому кількісні відхилення по групі даних не великі, що говорить про однорідному рівні мобілізованість на активну дію висококваліфікованих жінок-боксерів.

Жінки-боксери за показниками проектного тесту Люшера в більшості своїй виявили автономність особистісної структури. Для жінок-боксерів були характерні риси незалежності, активності, схильністю до домінування, прагнення до самоствердження (автономність - $(-1,0+0,51)$), при цьому є ознаки концентрації дівчат на власних проблемах. Чоловіки - боксери достовірно більш залежні від думки оточуючих, більш чутливі. При цьому більшість дівчат-спортсменок володіли збалансованістю особистісних властивостей $(-1,5+0,75)$, тоді як чоловіки напередодні змагань були особистісно нестійкі і схильні до перепадів в настрої і мотивації.

Рівень психофізіологічного стану жінок-боксерів визначався незадовго до старту і показав досить високий ступінь психофізіологічної готовності до змагань (Таблиця 2). Спортсменкам був притаманний достатній енергетичний резерв (68,3 %) - значення стресового фону у жінок-боксерів знаходилося в розкиді від 3,3 до 6,7 балів. Дана обставина дозволила зробити припущення про оптимальний рівень готовності дівчат-боксерів до змагання, коли сила емоційного збудження знаходиться в середньому значенні (4,9 з 10 балів).

Таблиця 2

Особливості параметрів газорозрядної візуалізації у боксерів-професіоналів у передстартової ситуації

параметри	Жінки-боксери (n = 21)	Чоловіка- боксери (n = 20)	p
Енергетичний потенціал (%)	68,3 + 3,25	61,7 + 3,62	p < 0,05
Стресовий фон (бал)	4,9 + 0,29	5,29 + 0,28	-
Бал ГРВ (бал)	7, 0 + 0,31	6,7 + 0,36	-

У чоловіків енергетичний потенціал був достовірно нижче (61,7 + 3,62) при цьому чоловіки більшою мірою переживали стрес. Дана обставина підкреслює

необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу для ефективного змагального процесу в боксі.

Дослідження, проведені на досить великому контингенті висококваліфікованих спортсменів за даними літератури, свідчать про компліментарної залежності параметрів БЕО - грам як для генотипу А що визначає схильність до вищих досягнень в видах спорту на витривалість, так і актуального сенсомоторного потенціалу спортсмена.

ВИСНОВКИ

1. Особистісні особливості висококваліфікованих жінок-боксерів, отримані в ході дослідження, відбивали нестійкість психоемоційної сфери (фактор «G» в прояві негативних значень (4,1 + 0,45), характеризували схильність спортсменок почуттям, мінливість настрою, при цьому спостерігалася висока ступінь потреби в груповій підтримки і соціальному схваленні (фактор Q2 «-» «Залежність від групи» (5,2 + 0,57)). Жінки-боксери мали добре розвиненим інтелектом (фактор «в») а також високим ступенем сприйнятливості до ового і креативності. Дані особливості особистості визначили напрямки їх психологічної підготовки, заснованої на техніках, перш за все емоційної саморегуляції і пріоритети групової психологічної роботи.

2. Істотну вагомість в результатах оцінки психофізіологічного стану висококваліфікованих жінок-боксерів показали параметри газорозрядної візуалізації, в структурі передстартових психічних станів жінок боксерів, що визначає необхідність першочергового застосування даного методу в динаміці психологічної підготовки жінок-боксерів.

3. Психоемоційний стан жінок-боксерів в передстартовий період відображало їх непродуктивну нервово-психічну напруженість (нестабільність, стомлюваність, переважання негативних і астенічних переживань), з переважанням тону парасимпатичної системи, що підкреслювало необхідність додаткових реабілітаційних компонентів програми психологічної підготовки. Параметр психічної стійкості як маркер когнітивної (психомоторної) готовності до змагань був достатній і в жіночому і в чоловічому складі збірної з боксу, однак у жінок він

був дещо нижчим, ніж у чоловіків-спортсменів, що в зіставленні з індивідуальними результатами змагань слід враховувати в організації психологічної підготовки в жіночому боксі.

4. В розумову діяльність у висококваліфікованих жінок-боксерів, була лінійно взаємопов'язана з рівнем стресу, що свідчило про переважання процесів збудження в ЦНС і може бути використано в якості індикатора виникнення негативних передстартових станів в даному виді спорту.

5. Високий рівень спортивної кваліфікації у висококваліфікованих жінок-боксерів визначався низьким рівнем емоційної напруженості з рисами зайвої дратівливості, підвищеної мотивації, зайвого порушення ($R = - 0,50$).

АНОТАЦІЇ

Коцюбинський В.В. «Особливості психологічної підготовки на в жіночому боксі на етапі спортивного удосконалення» – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження особливостей психологічної підготовки на в жіночому боксі на етапі спортивного удосконалення. Виявлено та проаналізовано індивідуально-психологічні характеристики, особливості психічних станів і процесів висококваліфікованих жінок-боксерів на передзмагальному етапі. Отримані нові дані щодо визначення психічного стану на передзмагальному етапі у висококваліфікованих жінок - боксерів на основі методу газорозрядної візуалізації (ГРВ) (апаратна методика) в комплексі з психологічними методиками, які вивчають особистісні та емоційно-вольові, когнітивні характеристики спортсменок. Були отримані дані на вибірці висококваліфікованих боксерів (жінки і чоловіки), які підтвердили ефективність методу ГРВ біоелектрографії в діагностиці передстартових психічних станів в жіночому і чоловічому боксі в зіставленні з прийнятими в психології методами. Розроблено й експериментально апробовано програму спеціальної психологічної підготовки на основі врахування комплексу особистісних, психоемоційних, когнітивних,

біоелектрографічних особливостей висококваліфікованих жінок-боксерів. В роботі доповнені знання про особливості функціонування процесу психіки і її станів у жінок в умовах екстремальної спортивної діяльності. Сформована технологія підвищення рівня спортивної кваліфікації висококваліфікованих жінок-боксерів в рамках розробленої програми по спеціальній психологічній підготовці.

Ключові слова: психологічна підготовки, механізми оптимізації, жіночий бокс, система удосконалення.

SUMMARY

Kotsyubinsky VV "Features of psychological training in women's boxing at the stage of sports improvement" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 017 "Physical Culture and Sports". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the research of the features of psychological training in women's boxing at the stage of sports improvement. The individual-psychological characteristics, peculiarities of mental states and processes of highly skilled female boxers at the pre-competition stage are identified and analyzed. New data were obtained to determine the mental state at pre-race stage in high-skilled female boxers on the basis of gas-discharge visualization (apparatus) method in combination with psychological methods that study the personal and emotional-volitional, cognitive characteristics of female athletes. Data were obtained on a sample of highly skilled boxers (women and men), which confirmed the effectiveness of the method of GDV bioelectrography in the diagnosis of pre-start mental states in women's and men's boxing in comparison with the methods adopted in psychology. The program of special psychological training on the basis of the complex of personal, psycho-emotional, cognitive, bioelectrographic features of highly qualified women boxers has been developed and experimentally tested. The knowledge of peculiarities of functioning of the process of the psyche and its states in women in conditions of extreme sports activity is supplemented in the work. The technology of advanced training of highly qualified female boxers within the developed program for special psychological training has been formed.

Keywords: psychological training, optimization mechanisms, women's boxing, improvement system.