УДК: 159.9:796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В БОКСЕ: КЛЮЧ К УСПЕХУ

Атабаева У. М., Эргашхонов Ж.Т.
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, г.Ташкент, Узбекистан.

PSYCHOLOGICAL APPROACH IN BOKS: THE KEY TO SUCCESS

Atabaeva U.M., Ergashhonov J.T.
Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine, Tashkent, Uzbekistan.

BOKSDA PSIXOLOGIK YONDASHUV: MUVAFFAQIYAT KALITI

Atabaeva U.M., Ergashhonov J.T.
Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi, Toshkent, Uzbekistan.

Аннотация *в данной статье рассматриваются особенности бокса, как вида спорта, включающего в себя как физическую, так и психологическую подготовку. Проанализированы ключевые аспекты техники и тактики ведения боя, роль тренера и значение ментальной устойчивости спортсмена. Особое внимание уделено влиянию систематических тренировок на физическое развитие и формирование волевых качеств. Статья будет полезна специалистам в области спортивной психологии, тренерам и всем, кто интересуется боксом с научной точки зрения.*

Ключевые слова: *Бокс, психология, спорт, физическая подготовка, психоэмоциональная уверенность, мотивация спортсмена, концентрация и внимание, защита, эмоциональная устойчивость*

Annotation. *Abstract This article examines the characteristics of boxing as a sport that includes both physical and psychological training. Key aspects of fighting technique and tactics, the role of the coach and the importance of the athlete's mental stability are analyzed Particular attention is paid to the influence of systematic training on physical development and the formation of volitional qualities. The article will be useful for specialists in the field of sports psychology, coaches and anyone interested in boxing from a scientific point of view.*

Key words: *Boxing, psychology, sports, physical training, psycho-emotional confidence, athlete motivation, concentration and attention, martial arts, defense, emotional stability*

Izoh. *Xulosa Ushbu maqolada boksning jismoniy va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan sport turi sifatidagi xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Jang texnikasi va taktikasining asosiy jihatlari, murabbiyning roli va sportchining ruhiy barqarorligining ahamiyati tahlil qilinadi. Tizimli mashg'ulotlarning jismoniy rivojlanishga, irodaviy sifatlarni shakllantirishga ta'siriga alohida e'tibor beriladi. Maqola sport psixologiyasi sohasidagi mutaxassislar, murabbiylar va ilmiy nuqtai nazardan boksga qiziqqan har bir kishi uchun foydali bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *Boks, psixologiya, sport, jismoniy tarbiya, psixo-emotsional ishonch, sportchi motivatsiyasi, konsentratsiya va e'tibor, jang san'ati, himoya, hissiy barqarorlik.*

Введение. Современный бокс давно вышел за рамки простой физической схватки. Побеждает не только тот, кто сильнее и быстрее, но и тот, кто умеет контролировать свои эмоции, сохранять хладнокровие и действовать стратегически в условиях стресса [1,3]. Именно поэтому психологический подход всё чаще рассматривается как неотъемлемая часть подготовки боксёра [2,7]. Психологическая устойчивость, умение быстро принимать решения, адаптироваться к тактике соперника, преодолевать страх и усталость — всё это становится решающим фактором на ринге. Даже идеально подготовленный физически спортсмен может уступить, если не готов психологически [3]. В данной статье рассматриваются ключевые элементы психологической подготовки боксёров, роль спортивного психолога и влияние ментальных установок на достижение высоких результатов [5]. Бокс — это не только физическая сила, но и умение сохранять спокойствие в стрессовой ситуации. Боксёры учатся контролировать эмоции, управлять страхом и агрессией. Часто исход боя зависит от психологической устойчивости спортсмена. Мотивация, вера в себя, концентрация и дисциплина играют ключевую роль.

Материалы и методы исследования. Была проведена работа по коррекции психологических факторов у 20 боксёров со сборных команд страны. Средний возраст спортсменов составил 22 года. Нами применялись следующие методики:

1.Методология Айзенка по определению темперамента.

2. Методика определения чувства сплоченности и солидарности коллектива по Николасу Холлу.

3. Методика Люшера определения настроения и эмоций по цветовому показателю.

4. Методика выявления лидерских способностей Курта Левина.

5. Методика по выявлению агрессии «Звезда и Солнце» автора У.Атабаевой.

6. Методика мотивации к успеху автора Т.Элерса.

Результаты исследования. По результатам тестирования были выявлены следующие результаты:

1.Тест по Айзенку для определения темперамента выявил: холерики – 14 боксёров, сангвинники - 3 боксёра, флегматики – 3 боксёра, меланхоликов не выявлено.

2. Тест Николас Холла по определению чувства сплоченности и солидарности коллектива: средний показатель определился у 60% боксёров.

3. Тест Люшера по определению настроения и эмоций по цветовому показателю: средний показатель определился у 70% спортсменов.

4. Методика выявления лидерских способностей Курта Левина показала у боксеров результаты по трем уровням: высокий - 55%; средний - 40%, низкий - 5%

5. Методика по выявлению агрессии «Звезда и

Солнце»: средний показатель определился у - 60% боксёров.

6. Методика мотивации к успеху Т.Элерса: средний результат - 80% боксёров.

Надо отметить, что психологическая подготовка включала несколько ключевых аспектов:

- Развитие уверенности в себе – спортсмен должен верить в свои силы, иначе даже простые игровые моменты могут приводить к ошибкам.
- Концентрация и внимание – в боксе важна максимальная сосредоточенность, ведь один неверный шаг или удар может принести неудачу
- Эмоциональная устойчивость – боксёру необходимо уметь справляться с давлением и стрессом, особенно в решающие моменты, то есть в конце раунда.

Также к каждому спортсмену применялся индивидуальный подход. Каждый спортсмен сталкивается с внутренней борьбой: страхом поражения, неуверенностью перед важными боями, разочарованием от собственных ошибок. Чтобы справляться с этими эмоциями, нами рекомендуется использование специальных методик:

1. Мотивация и постановка целей. Правильная мотивация — это основа успешной карьеры (желание стать лучшим, любовь к профессии). Также имеются внешние мотивации: признание, финансовые награды, достижение славы. Важно находить баланс между ними и ставить перед собой реалистичные, но амбициозные цели.

2. Работа с эмоциями. Бокс полон неожиданных поворотов: от эйфории победы до разочарования поражения. Эмоции могут как помогать, так и мешать боксёру. Например, излишняя агрессия может привести спортсмена к ряду негативных последствий, как психологического, так и физического характера, а страх перед неудачей — к неуверенным действиям на ринге.

В решающие моменты тренеры также часто не справляются с контролем эмоций. Применяли следующие методы управления эмоциями:

- Дыхательные упражнения перед выходом
- Использование визуализации успеха
- Снизить пульс, уменьшить волнение, вернуть фокус

3. Подготовка к стрессовым ситуациям

Одним из самых напряжённых моментов в боксе являются пропущенные удары. В такие моменты боксёр испытывает огромное давление [4,7]. Те, кто не умеет справляться с волнением, часто совершают ошибки. Мы рекомендуем следующие основные методики по снятию напряжения:

- Применение установки: Я готов к любому исходу
- Дыхание по квадрату: вдох – 4 сек, задержка- 4 сек, выдох- 4 сек, пауза – 4 сек.

Выводы. Результаты наших исследований, показали, что по типу темперамента среди боксёров превалировали холерики, больше половины боксёров по уровню сплоченности выявили высокие показатели, по методике выявления лидерских способностей большинство спортсменов показали высокие лидерские качества. Стоит отметить, по результатам большинства проведенных нами тестов, можно сделать вывод о том, что у превалирующего большинства спортсменов выявлен средний уровень психологической устойчивости.

И неоспоримым является тот факт, что психология в боксе играет ключевую роль наряду с физической подготовкой. Умение управлять эмоциями, сохранять концентрацию, контролировать страх и агрессию, а также восстанавливаться после поражений делает спортсмена по-настоящему сильным. Побеждает не только тот, кто хорошо бьёт, но и тот, кто умеет мыслить, оставаться спокойным и уверенным в любой ситуации. В связи с вышеперечисленным, есть необходимость продолжать наши исследования в организации и обеспечении психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта, а также разработки новых психологических методик.

Список литературы:

1. Мелентьев А. Н. Командообразование в коллективе кафедры физической культуры: к идее экспериментального исследования / А. Н. Мелентьев, В. И. Дубатовкин, Е. М. Беликов и др. // Высшее образование сегодня. - 2020. - № 7. - С. 66-71.

2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ / Г. М. Андреева – М.: МГУ, 1980.-112 с.

3. Bois J, Sarrazin P, Southon J, Boiché J. Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. The Sport Psychologist. 2009, 23:252-70.

4. Ситников В. Л. С41 Практикум по психологии командообразования: учеб. пособие / В. Л. Ситников, А. В. Комарова, Т. В. Слотина. – СПб.: Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2011. – 217 с. ISBN 978-5-7641-0005-0

5. Томпсон Л. Создание команды:/ Л. Томпсон. - М.: Изд-во «Вершина», 2006, цит.: http://sibac.info/12222.

6. Калмыков, С. Г. Педагогическое стимулирование лидерских качеств студентов / С. Г. Калмыков, О. У. Асербеков // Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе ВУЗа: сб. ст. Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. – 2017. – С. 95 – 100.

7. Майдокина Л.Г. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки / Л.Г. Майдокина, О.В. Кудашкина // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 8. - С. 18-21.