

Шашко В.А., Рогатко А.И., Пухляков Р.С.

Белорусский государственный университет физической культуры

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БОКСЕРОВ 15–16 ЛЕТ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Shashko V., Rahatka A., Pukhliakou R.

Belarusian State University of Physical Culture

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE FORMATION
OF EMOTIONAL STABILITY OF BOXERS AGED 15–16 YEARS IN THE
PREPARATORY PERIOD**

Аннотация. В работе рассматриваются результаты исследования формирования эмоциональной устойчивости боксеров 15–16 лет в подготовительном периоде.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, боксеры, подготовительный период, программа, стресс, тревожность.

Abstract. The paper considers the results of a study of the formation of emotional stability of boxers aged 15–16 years in the preparatory period.

Keywords: emotional stability, boxers, preparatory period, program, stress, anxiety.

Эмоциональная устойчивость играет ключевую роль в успешной спортивной карьере боксеров, особенно в ранних стадиях их развития. В подростковом возрасте, а именно в период 15–16 лет, происходит активное формирование психологических и эмоциональных качеств спортсменов, определяющих их дальнейшую спортивную деятельность и достижения. Эмоциональная устойчивость выступает как важный фактор, влияющий на способность справляться с стрессом, управлять эмоциями и сохранять психологическую устойчивость в различных ситуациях на тренировках и во время соревнований [1].

Данное исследование рассматривает процесс формирования эмоциональной устойчивости у боксеров в возрасте 15–16 лет в подготовительном периоде. Тема является актуальной исходя из необходимости обеспечения комплексной подготовки молодых спортсменов, включающей не только физическую, но и психологическую сторону их тренировочного процесса.

В работе применялись следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Психодиагностические методы: применение методик для выявления особенностей эмоционального реагирования (опросник Спилбергера-Ханина для измерения ситуативной и личностной тревожности); дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.

3. Методы наблюдения и самонаблюдения: включенное наблюдение за спортсменами во время тренировочного процесса; ведение дневников самонаблюдения спортсменами для фиксации эмоциональных состояний и реакций на различные тренировочные и соревновательные ситуации.

4. Метод педагогического эксперимента: проведение педагогического эксперимента, направленного на формирование и развитие эмоциональной устойчивости.

5. Методы опроса и интервьюирования: анкетирование и интервьюирование спортсменов и тренеров для получения данных о психологических характеристиках и эмоциональных состояниях; полуструктурированные интервью для выявления личностных особенностей и методов саморегуляции.

6. Методы статистической обработки данных: применение методов математической статистики для обработки полученных данных (с использованием программы EXCEL).

7. Качественный анализ: анализ полученных данных с целью выявления закономерностей и особенностей эмоциональной устойчивости у боксеров; обобщение результатов и формулирование выводов по итогам исследования.

Исследование научных и методических источников позволило выявить ключевые аспекты формирования эмоциональной устойчивости у спортсменов. Были изучены работы, посвященные психологии спорта, влиянию различных видов спорта на эмоциональное состояние спортсменов, а также исследования, касающиеся мотивационных и личностных качеств спортсменов, психодинамические методики используемые в спорте. Это дало возможность обосновать необходимость и значимость формирования эмоциональной устойчивости у боксеров [2].

Применение опросника Спилбергера-Ханина для измерения ситуативной и личностной тревожности позволило объективно оценить эмоциональное состояние боксеров до и после эксперимента. Опросник включает две части, оценивающие ситуативную тревожность (СТ) и личностную тревожность (ЛТ), что дало возможность получить детализированную картину эмоциональной устойчивости спортсменов. Сравнительный анализ результатов до и после применения программы показал значительное снижение уровней как ситуативной, так и личностной тревожности в экспериментальной группе.

Основные принципы методики дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, включающие активный вдох через нос, выполнение упражнений в движении и высокую интенсивность, способствуют улучшению дыхательной функции, снижению уровня стресса и тревожности, укреплению иммунной системы и повышению физической выносливости. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой содействуют улучшению оксигенации тканей, что способствовало более быстрому восстановлению после тренировок и боев, а также улучшению общего физического состояния [3].

Включенное наблюдение за спортсменами в процессе тренировок и ведение дневников самонаблюдения позволяли фиксировать эмоциональные состояния и реакции боксеров на различные тренировочные и соревновательные ситуации. Эти методы обеспечивают ценную информацию для анализа эффективности программы и выявления индивидуальных особенностей эмоционального реагирования спортсменов.

Проведение педагогического эксперимента с разделением спортсменов на контрольную и экспериментальную группы позволяют объективно оценить влияние разработанной программы на эмоциональную устойчивость боксеров. Результаты

показали значительные улучшения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что подтвердило эффективность программы.

Анкетирование и интервьюирование спортсменов и тренеров предоставляли дополнительные данные о психологических характеристиках и эмоциональных состояниях боксеров, позволили выявить личностные особенности и методы саморегуляции, что способствует лучшему пониманию факторов, влияющих на эмоциональную устойчивость.

Применение методов математической статистики для обработки данных способствовали объективно оценить изменения, обеспечивающие точность и достоверность результатов, что дало возможность выявить значимые различия между экспериментальной и контрольной группами.

Анализ данных позволил выявить закономерности и особенности формирования эмоциональной устойчивости у боксеров. Обобщение результатов и формулирование выводов по итогам исследования способствуют подтверждению гипотезы о положительном влиянии программы на эмоциональную устойчивость спортсменов.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 года по май 2024 года и подразделялось на следующие этапы:

На первом этапе исследования (сентябрь 2023 года–январь 2024 года) проводился анализ и обобщение научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению. На этом этапе также осуществлялось планирование экспериментальной части исследования и разработка программы формирования эмоциональной устойчивости у боксеров 15–16 лет.

На втором этапе (февраль–май 2024 года) была составлена, реализована и опробована программа формирования эмоциональной устойчивости боксеров исследуемого возраста. Программа включала разнообразные методики, такие как дыхательные упражнения по методу А.Н. Стрельниковой, психотерапевтические техники, направленные на управление стрессом и тревожностью, а также когнитивно-поведенческие тренинги для улучшения эмоциональной регуляции. Базой исследования была выбрана Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по боксу г. Витебска. В качестве субъектов исследования выступали 50 спортсменов 15–16 лет, занимающихся боксом, составившие две группы по 25 человек (экспериментальную и контрольную). Экспериментальная группа проходила разработанную программу, в то время как контрольная группа продолжала обычную тренировочную деятельность без дополнительных психологических вмешательств.

На третьем этапе (май–июнь 2024 года) выполнялась обработка данных, полученных в ходе исследований; проводилось обобщение и анализ полученных результатов; формулировалось заключение, оформлялась работа. Оценивались изменения в уровне эмоциональной устойчивости, показатели психологической готовности, частота и интенсивность стрессовых реакций, а также субъективные отчеты участников об их эмоциональном состоянии. Анализ результатов позволил выявить значимые различия между экспериментальной и контрольной группами, а также оценить влияние программы на различные аспекты эмоциональной устойчивости.

В ходе исследования было выявлено, что программа формирования эмоциональной устойчивости оказала значительное положительное влияние на спортивные

результаты участников. Боксеры, прошедшие программу, продемонстрировали улучшенное управление эмоциями во время соревнований, что способствовало более эффективной стратегии ведения боя и принятия решений на ринге.

Кроме того, участники программы отметили снижение уровня тревожности и стресса, что важно для сохранения психологического равновесия в условиях высокой физической и эмоциональной нагрузки. Улучшение общего эмоционального состояния способствовало повышению уверенности в себе и улучшению общего психологического благополучия участников.

Важным аспектом, выявленным в рамках исследования, стало развитие у боксеров стратегий саморегуляции и управления психологическим состоянием. Участники программы освоили и активно применяли различные техники релаксации, дыхательные упражнения, а также методы визуализации успеха, что способствовало сохранению спокойствия и ясности ума в критические моменты соревнований.

На основе полученных результатов исследования можно рекомендовать следующие практические мероприятия:

1. Интеграция программы в тренировочный процесс: внедрение элементов формирования эмоциональной устойчивости в ежедневную тренировочную программу боксеров на всех уровнях подготовки. Это может включать проведение регулярных тренингов по управлению эмоциями и психологической подготовке.

2. Индивидуализация подхода: адаптация программы к индивидуальным потребностям и особенностям каждого спортсмена. Это включает разработку персонализированных психологических тренировок и консультаций с психологами для максимальной эффективности.

3. Системный подход к психологической поддержке: создание системы психологической поддержки и мониторинга эмоционального состояния боксеров во время соревновательного сезона. Это может включать регулярные консультации с психологами, психологические тренировки перед важными событиями и анализ эмоционального состояния.

4. Обучение тренеров и спортсменов: проведение обучающих семинаров и тренингов для тренеров и спортсменов по вопросам управления эмоциями, чтобы интегрировать полученные знания в повседневную спортивную практику.

Программа формирования эмоциональной устойчивости для боксеров представляет собой необходимый элемент комплексной психологической подготовки, способствующий повышению спортивных результатов и общего благополучия спортсменов. Дальнейшие исследования и разработки в этой области могут направляться на оптимизацию методик и технологий работы с эмоциональной устойчивостью для достижения наилучших результатов в спортивной деятельности.

1. Горбунов, Г.Д. Психология и спорт: учеб. / Г.Д. Горбунов. – М.: Юрайт, 2019. – 269 с.
2. Огуренков, В. Н. Современный бокс / В. Н. Огуренков. – М.: Академия, 2012. – 129 с.
3. Дыхательные упражнения как средство оздоровления студентов : метод. рекомендации / сост. В. В. Пулина ; Владим. гос. ун-т. –Владимир : Ред.-издат. комплекс ВлГУ, 2005 – 36 с.