

САКТАГАНОВА ТИЛЛА САРСЕНОВНА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ  
(НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КАЗАХСТАНА)

13.00.04 – теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Работа выполнена на кафедре психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Научный руководитель: Родыгина Юлия Кимовна**, доктор медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии, профессор.

**Официальные оппоненты:**

**Николаев Алексей Николаевич**, доктор психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», кафедра дефектологии, профессор;

**Ловягина Александра Евгеньевна**, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», кафедра общей психологии, доцент.

**Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Защита состоится 28 февраля 2019 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте (<http://www.lesgaft.spb.ru>) ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Текст автореферата размещен на сайте Университета ([www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)) и на сайте ВАК Минобрнауки России (<http://vak.ed.gov.ru>)

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Костюченко Валерий Филиппович

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** В спорте высших достижений в настоящий период все более актуальны аспекты психологической готовности спортсмена к соревнованию. Психологическая готовность определяется индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, а также тем актуальным психическим состоянием спортсмена на предсоревновательном этапе.

Многие исследователи психологии спорта выделяют как внутренние, так и внешние детерминанты психического состояния спортсмена. К основным внутренним детерминантам психического состояния спортсмена относят его волевые качества, индивидуально-типологические особенности, уровень развития саморегуляции и психомоторных функций, его отношения, мотивацию. В большинстве внешних детерминант психического состояния спортсмена ученые отечественной психологии спорта традиционно рассматривают требования и условия спортивной деятельности, а в последние годы – ситуативные особенности, которые включают в себя не только условия деятельности, но и экономические, социальные факторы, а также особенности окружающей среды и др. (Ильин Е.П., 2009; Ловягина А.Е., 2011, 2012).

Современный женский бокс получил в настоящее время достаточно стремительное развитие и является сейчас одним из самых популярных видов спортивных единоборств в мире. Основные аспекты такого бурного развития – феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами навыков эффективной самообороны. Женский бокс в отличие от мужского бокса имеет специфические особенности, касающиеся психофизиологии, цикличности и дозирования нагрузки. Жесточайшая конкуренция в этом виде спорта со стороны основных мировых держав делает чрезвычайно актуальными исследования, в области специальной психологической подготовки в женском боксе. Психологическая подготовка в спорте в условиях все возрастающего ситуационного напряжения состязаний направлена на основную причину неудачного выступления даже у квалифицированных спортсменов - негативное психическое состояние. Специфика женского спорта определяет, что предстартовое волнение возникает чаще у женщин-спортсменок, чем у мужчин, занимающихся спортом (Ганюшкин А. Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд.

наук. Л., 1972. 22 с.).

Общей и специальной психологической подготовке, и ее особенностям в различных видах спорта придаётся особенно большое значение в трудах ученых и практиков-специалистов в сфере науки о психологии спорта (Горская Г.Б., 1995; Родионов А.В., 2004; Горбунов Г.Д., 2006; Кернас А.В., 2011). Однако доступные в настоящее время методы оценки предстартовых состояний и психологических особенностей в незначительной степени учитывают половозрастной и гендерный аспект спортсменов, а также носят характер разрозненных и порой однотипных методик.

В этой связи актуальным является комплексный подход в анализе психологических особенностей и специфике психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров и создание на основе этого программы специальной психологической подготовки для женщин-боксеров профессионального уровня в условиях соревновательной борьбы.

**Степень разработанности научной проблемы.** В целом психология спорта располагает довольно значительным количеством научно-исследовательских работ, направленных на изучение психологической подготовки, особенно в последнее время ввиду повышения акцента на психологические ресурсы высококвалифицированных спортсменов (Алексеев, А.В., 2006; Барабанов, А.Г., 2006; Гожин, В.В., 2009; Кернас, А.В., 2011; Лисицин, В.В., 2014; Наконечная Л.Е., 2015). Вместе с тем, имеющиеся в научной литературе данные требуют информационного обновления в связи с глобальной конкуренцией в единоборствах вообще и женском боксе в частности. Это формирует необходимость дальнейшего углубления и спецификации подходов в общей и специальной психологической подготовке высококвалифицированных женщин-боксеров. Кроме того, недостаточность объема и качественность научных исследований в направлении психологической подготовки в спорте тормозит оптимальный рост спортивной квалификации и мастерства боксеров высокой квалификации и развитие психологии спорта.

**Объект исследования.** Психологическая подготовка женщин-боксеров.

**Предмет исследования.** Специальная психологическая подготовка с учетом психологических особенностей (личностных, эмоционально-волевых, когнитивных и биоэлектрографических) высококвалифицированных женщин-боксеров.

**Цель работы** – разработать программу специальной психологической подготовки в женском боксе на основе выявленных психологических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что формирование соревновательной готовности высококвалифицированных женщин-боксеров будет эффективной, если в процессе их специальной психологической подготовки будет сделан акцент на увеличение общего энергетического потенциала спортсменок, снижение уровня тревожности, а также улучшение их психической устойчивости.

**Задачи исследования:**

1. Оценить и представить в комплексном виде личностные, когнитивные, эмоционально-волевые характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров на предсоревновательном этапе.

2. Определить особенности психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным метода биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности.

3. Разработать и экспериментально апробировать программу специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров на основе учета комплекса их психологических особенностей (психологические и аппаратные методики).

**Методы исследования:**

В научной работе нами были использованы следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ с обобщением данных литературы;
2. Психологическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Метод экспертных оценок;
5. Психолого-педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Метод сбора данных исследования производился адекватно поставленным целям и задачам исследования, полу, возрасту спортсменок и проводился с помощью научно-обоснованных психологических и аппаратных методик.

**Организация исследования.**

Всего в исследовании приняли участие 51 высококвалифицированный боксер сборной Казахстана по боксу.

Для выявления специфических гендерных особенностей высококвалифицированных боксеров, были выделены следующие группы:

1. мужчины-боксеры, члены сборной команды Казахстана (средний возраст 25,3) – 30 человек разной весовой категорией

2. женщины-боксеры, члены сборной Казахстана (средний возраст 20,6

лет) – 21 человек разной весовой категорией.

Для проведения формирующего эксперимента и оценки эффективности программы психологической подготовки в динамике (двукратно) была обследована группа высококвалифицированных женщин-боксеров в количестве 10 человек (средний возраст 20,6 лет).

Исследование осуществлялось согласно плану обучения соискателя кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта из Казахстана, в период 2012-2017 г.г. Сбор эмпирических данных осуществлялся непосредственно на базе дислокации сборной Казахстана по боксу и в период сборов команд. Обработка, апробация эмпирических материалов, анализ, публикация основных результатов исследования, а также подготовка основного текста диссертации были осуществлены автором при научно-практическом сопровождении и консультативной помощи преподавателей кафедры психологии, кафедры теории и методики бокса.

#### **Основные этапы исследования:**

1. Теоретико-методологический этап заключался в проведении анализа научной проблемы специальной психологической подготовки в профессиональном женском боксе, анализе доступной научной литературы по теме исследования (ноябрь 2012 – сентябрь 2013 г.г.).

2. Этап выбора и обоснования объективных методов для проведения научного исследования (октябрь 2013 – февраль 2014 г.г.).

3. Этап сбора и статистической обработки эмпирических данных (март 2014 – март 2015 г.г.).

4. Разработка, реализация и апробация программы специальной психологической подготовки в женском боксе (апрель 2015-сентябрь 2016 г.г.).

5. Написание научных статей, подготовка текста диссертации (октябрь 2016 – октябрь 2017 г.г.).

Эмпирический этап проводился согласно выполнению целей и задач исследования.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров должна осуществляться с учетом достоверных значений личностного профиля, объективной (аппаратной) оценкой их психического состояния, а также психоэмоционального и когнитивного компонента спортсменок на предсоревновательный этапе.
2. Выявление особенностей личности высококвалифицированных женщин-боксеров, а именно оценка ее регуляторных и

коммуникативных качеств, в условиях спортивной деятельности должна быть основой для выстраивания специальной психологической подготовки по отработке у женщин-боксеров навыков осознанной саморегуляции, с раскрытием их индивидуальных особенностей, которые в дальнейшем определяют результативность спортивной деятельности и повышение спортивного мастерства.

3. Программа специальной психологической подготовки женщин-боксеров должна опираться на комплексный подход, который обеспечивает увеличение общего энергетического потенциала спортсменок, существенно повышает уровень продуктивности нервно-психической сферы женщин-боксеров, а также переключает функциональные возможности спортсменок на преобладание симпатической нервной системы, с повышением уровня осознанности и общей стрессоустойчивости на этапе подготовки к соревнованиям.
4. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров включает вводный, основной и заключительный этап. Вводный этап включает знакомство спортсменок с основными техниками саморегуляции, обучение элементам мышечной релаксации, дыхательной регуляции, а также выработку у женщин-боксеров умений дифференцировать собственные ощущения; основной этап отводится на совершенствование навыков саморегуляции (произвольная концентрация внимания, освоение прогрессивной мышечной релаксации, определение ведущих «точек» оптимального боевого состояния); на заключительном этапе осуществляется переход на совершенствование и закрепление навыков осознанной саморегуляции. Специфической особенностью программы является ее комплексный характер с участием и отведенной ролью других специалистов в психологической подготовке («психологические» направления работы тренера, работа врача и массажиста сборной команды).

**Научная новизна исследования:**

- впервые выявлены и проанализированы индивидуально-психологические характеристики, особенности психических состояний и процессов высококвалифицированных женщин-боксеров на предсоревновательном этапе;

- получены новые данные по определению психического состояния на предсоревновательном этапе у высококвалифицированных женщин – боксеров на основе метода газоразрядной визуализации (ГРВ) (аппаратная методика) в комплексе с психологическими методиками, изучающими

личностные и эмоционально-волевые, когнитивные характеристики спортсменок;

- впервые были получены данные на выборке высококвалифицированных боксеров (женщины и мужчины), которые подтвердили эффективность метода ГРВ биоэлектрографии в диагностике предстартовых психических состояний в женском и мужском боксе в сопоставлении с принятыми в психологии методами;

- впервые разработана и экспериментально апробирована программа специальной психологической подготовки на основе учета комплекса личностных, психоэмоциональных, когнитивных, биоэлектрографических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

**Теоретическая значимость** выполненного исследования заключается в обогащении научных и практических знаний, теории и методов современной психологии спорта максимально приближенной к организации специальной психологической подготовки в боксе. Учет гендерных характеристик в специфике женского бокса позволяет дополнить научно-теоретические знания в области теории и практики бокса. Работа с боксерами женской команды по исследованию их психологических особенностей предстартового состояния с использованием комплексного подхода (психологические и аппаратные методики) дают конкретные основания для создания новых теорий, концепций и моделей многоуровневой регуляции состояний женщин-спортсменок в их спортивной деятельности. При разработке таких концепций и моделей современные исследователи сейчас все чаще используют объективные научные знания об биоэнергоинформационной природе психологических явлений у человека, о структуре окружающего его физическое тело биополя. Биоэлектрографический метод газоразрядной визуализации представляет собой уникальную возможность объективно представить и развить многие теоретические положения, выдвинутые в последние годы в психофизиологии, биофизике и психологии спорта. Уточнены дифференциальные различия в параметрах индивидуально-психологических и эмоционально-волевых характеристик боксеров в зависимости от пола.

В представленной работе дополнены знания об особенностях функционирования процессов психики и ее состояний у женщин в условиях экстремальной спортивной деятельности. Сформирована технология повышения уровня спортивной квалификации высококвалифицированных женщин-боксеров в рамках разработанной программы по специальной психологической подготовке.

**Практическая значимость работы** заключается в разработке психодиагностического комплекса с использованием психологических методик и методов биоэлектрографии (ГРВ) по определению индивидуально-психологических особенностей и актуального психического состояния высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным метода биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности. При регистрации исследованных психических процессов и состояний становится возможным с практической стороны осуществить оперативную экспресс-диагностику психического состояния высококвалифицированных спортсменов, что снижает риск ошибки в оценке текущего состояния квалифицированного спортсмена и создает возможности для целенаправленной специальной психологической подготовке в женском боксе. При этом существенно облегчается психолого-педагогический, а также врачебный контроль за самочувствием, состоянием тренированности и здоровья спортсменок, что позволяет тренеру, спортивному врачу, психологу принимать более взвешенные и аргументированные решения при планировании тренировочного и соревновательного процесса. В работе показаны пути практического применения полученных в диссертации результатов при реализации программы специальной психологической подготовки женщин-боксеров. В результате проведенного анализа научно обоснованы практические рекомендации по внедрению в специальную психологическую подготовку женщин-боксеров высокого класса разработанной специальной программы психологической подготовки, позволившей достоверно повысить уровень квалификации и спортивных достижений спортсменок.

**Степень достоверности и апробация результатов исследования.** Степень достоверности и обоснованность результатов подтверждается глубоким теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, апробированным соответствием реализованной программы исследования, поставленным целям и задачам; применением комплексного подхода к исследованию индивидуально-психологических особенностей женщин-боксеров высокой квалификации, использованием валидных и надежных психодиагностических методик, использованием для определения актуального психического состояния спортсменок сертифицируемого оборудования, обоснованностью применяемых методов статистической обработки данных, привлечением репрезентативной и представительной выборки участников исследования.

Апробация научной работы неоднократно осуществлялась автором на

заседаниях кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, в ежегодном участии в научных конференциях аспирантов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, участием в международном конгрессе «Спорт, человек, здоровье», а также в публикациях автора по итогам исследования. Научные статьи автора по теме диссертации представлены в библиографическом указателе диссертации и в автореферате. По результатам диссертационного исследования 2 акта внедрения практических результатов исследования.

**Личный вклад** соискателя в подготовку и представление данной диссертации к защите выражается: в научном обосновании, согласовании на кафедре психологии темы своего исследования; в разработке и обсуждении с научным руководителем и заинтересованными учёными, специалистами в области психологии спорта программы диссертационного исследования; апробации психологических методик; в первичной обработке, анализе и обобщении полученных эмпирических данных по программе исследования; в написании и публикации статей по материалам исследования; в выступлениях на научно-практических конференциях и конгрессах с обзором результатов проведенного исследования; в написании первого варианта текста данной диссертации на казахском языке и перевода его на русский язык с консультациями и помощью научного руководителя, в представлении текста диссертации для обсуждения на кафедру психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация объемом 162 страницы включает введение, четыре главы, заключение, практические рекомендации, библиографический указатель использованной литературы в количестве 187 источников, из них 47 на иностранных языках. Текст диссертация иллюстрирован – 8 таблицами, 13 рисунками. Диссертация имеет 10 приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обозначена актуальность исследуемой проблемы, поставлены цель и задачи, объект и предмет исследования, сформулированы гипотезы и положения, выносимые на защиту, указаны методы и этапы исследования, теоретические и методологические основы, раскрыта научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

**В первой главе** раскрывается современное состояние изученности проблемы, отражены основные концепции и теории предстартовых

состояний в условиях спортивной деятельности, представлен современный взгляд на проблему психологической подготовки в женском боксе, рассмотрены психологические характеристики женщин-спортсменов в условиях спортивной деятельности.

**В параграфе 1.1 «Анализ отечественных и зарубежных концепций предстартовых состояний в спорте»** представлен анализ взглядов ученых на проблему предстартовых состояний в условиях спортивной деятельности, а также дается сравнительный анализ (сводная таблица) концепций ведущих авторов, занимающихся проблемой предстартовых состояний по психологическим симптомам, физиологическим реакциям, а также факторам, влияющим на предстартовые состояния спортсменов.

**Параграф 1.2 «Индивидуально-психологические особенности высококвалифицированных спортсменов в системе предсоревновательной подготовки в аспекте специфики женского бокса»** содержит анализ индивидуального подхода в психологической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности, а также понятия индивидуальности в биологическом и социальном аспекте. Выделены специфические понятия темперамента и спортивного характера, а также приведены данные гендерной психологической специфичности в аспекте женского бокса.

**Параграф 1.3 «Проблема психологического обеспечения в структуре спортивной подготовки и специальная психологическая подготовка в женском боксе»** содержит обсуждения по понятиям психологического обеспечения и психологического сопровождения в современном спорте. Отмечаются различные подходы в психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов, ее структура, предлагаемая и апробированная ведущими учеными и специалистами в области психологии спорта.

**Во второй главе** приводится характеристика эмпирической базы исследования, а также основные использованные методы исследования и его организации.

Эмпирическая база исследования:

Всего в исследовании приняли участие 51 высококвалифицированный боксер женской и мужской сборной Казахстана по боксу. Для выявления специфических гендерных особенностей высококвалифицированных боксеров, были выделены следующие группы:

1. мужчины-боксеры, члены сборной команды Казахстана (средний возраст 25,3) – 30 человек с разной весовой категорией
2. женщины-боксеры, члены сборной Казахстана (средний возраст 20,6 лет) – 21 человек с разной весовой категорией.

Для проведения формирующего эксперимента и оценки эффективности программы психологической подготовки в динамике (двукратно) была обследована группа высококвалифицированных женщин-боксеров в количестве 10 человек (средний возраст 20,6 лет).

*Методы исследования:* для решения поставленных в диссертационной работе задач применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, диагностические методы: тестирование, опрос (экспертная оценка, анкетирование), эмпирические методы: психологическое наблюдение, психолого-педагогический эксперимент.

Выбор методов исследования производился адекватно поставленным целям, возрасту испытуемых, а также условиям проведения эксперимента, проводился с помощью следующих психодиагностических методов и средств:

- I. Психологические методы сбора данных исследования.
- II. Аппаратные методы сбора данных исследования.

Методы математической обработки и анализа результатов исследования проводились с использованием прикладного пакета статистических программ Statistica, v 7.0. В связи с тем, что распределение практически всех количественных показателей исследования было довольно далеко от нормального, для сравнения групп исследования использовались методы непараметрической статистики — тест Вилкоксона для сравнения зависимых выборок, а также U-тест Манна-Уитни. Для оценки корреляционных взаимосвязей использовались коэффициенты корреляции Спирмена. При описании показателей в группах в качестве характеристик положения и рассеяния использовались среднее значение и ошибка среднего.

**В третьей главе** представлены результаты исследования.

**В параграфе 3.1. «Личностные характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров»** представлены результаты анализа личностного профиля высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях спортивной деятельности, выявленные по методике 16 PF Кеттела. В результате анализа личностных особенностей женщин-боксеров выявлено смещение параметров в область факторов, отвечающих за

повышенную тревожность и эмоциональную напряженность в группе женщин-боксеров (рисунок 1).

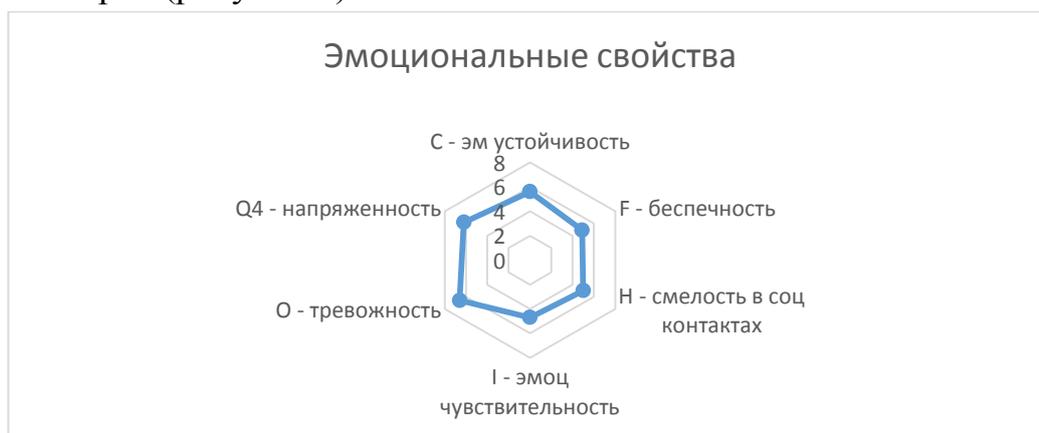


Рисунок 1 - Эмоциональные свойства высококвалифицированных женщин-боксеров, (n=21)

Личностный профиль высококвалифицированных женщин-боксеров отличают качества эмоционального и коммуникативного паттерна личности, что должно явиться прицельной мишенью для осуществления психологической подготовки в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.

**В параграфе 3.2 «Особенности когнитивной сферы и психоэмоциональных состояний высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях подготовки к соревнованиям»** показаны результаты специфичных особенностей когнитивной сферы женщин-боксеров в сравнении с группой высококвалифицированных мужчин-боксеров, накануне соревнований на основе анализа свойств внимания (концентрация и устойчивость), а также интерпретации динамики умственной работоспособности (методика Шульте). Следует отметить что женщины – боксеры лучше справлялись с выполнением умственных задач, связанных с концентрацией внимания, чем мужчины-спортсмены, а также у мужчин к выполнению последней пробы было отмечено существенное увеличение времени на выполнение когнитивной задачи. Стоит отметить, что параметр психической устойчивости как основной маркер когнитивной готовности к соревнованиям был достаточен и в женском и в мужском составе сборной по боксу, однако у женщин он несколько ниже чем у мужчин-спортсменов накануне старта. Данное обстоятельство в сопоставлении с результатами соревнований было учтено в организации специальной психологической подготовки в женском боксе (рисунок 2).

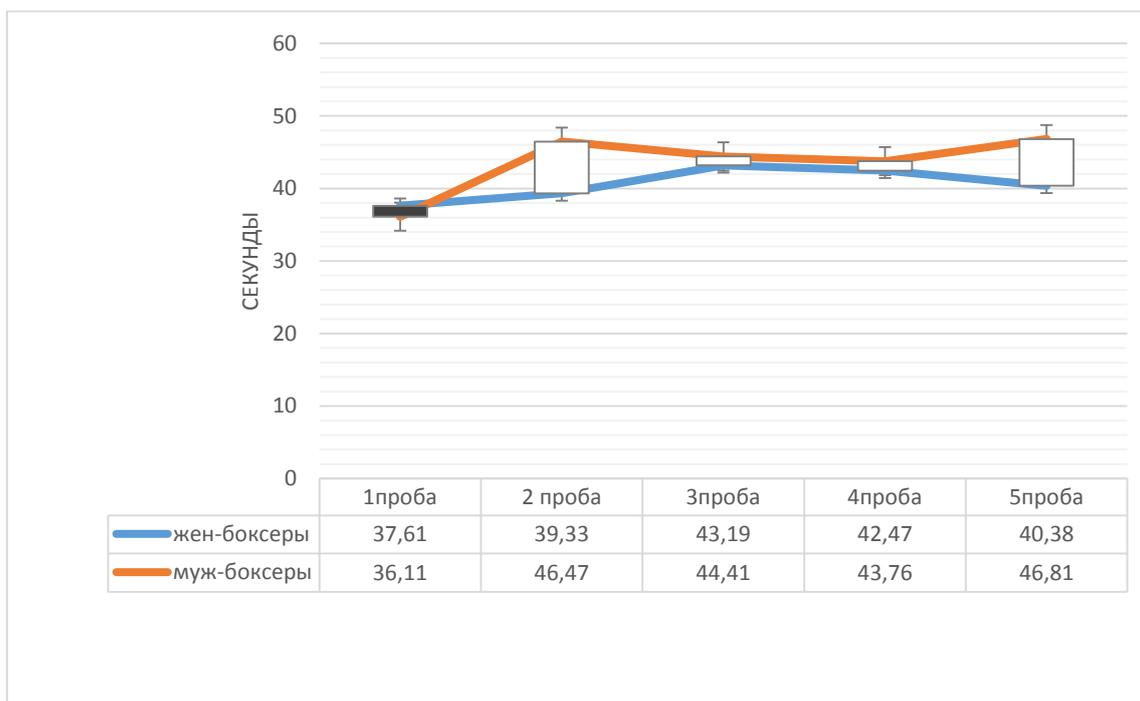


Рисунок 2 - Динамика умственной работоспособности женского и мужского состава сборной команды Казахстана по боксу (по пробе Шульте), (n=51)

Психоэмоциональное состояние спортсмена в период соревнований зачастую является определяющим. У женщин-боксеров по расчетным показателям теста Люшера был диагностирован средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, когда спортсменки справляются с разработанными целями соревновательной борьбы, при этом способны преодолевать усталость с помощью волевых усилий, однако в непосредственной деятельности просматривается длинный шлейф сниженной работоспособности. Для женщин-боксеров команды Казахстана была характерна мобилизованность, установка на активное действие, с оптимальным уровнем психических ресурсов. Параметры вегетативного баланса для всех исследованных боксеров сборной команды Казахстана находились в зоне преобладания тонуса парасимпатической нервной системы, когда работа организма направлена на восстановление сил, сбережение ресурсов. В связи с этим можно предположить утомление участников сборной и мужской, и женской, с элементами перетренированности. При этом показатель стресса находится на среднем уровне (в диапазоне до 20 по медиане), что означает лишь тенденцию к образованию стресса.

**В параграфе 3.3 «Специфика психофизиологических характеристик высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным ГРВ биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности»** представлены результаты собственных исследований по анализу психофизиологического состояния высококвалифицированных боксеров перед стартом на основе использования метода газоразрядной визуализации (ГРВ). Уровень психофизиологического состояния женщин-боксеров сборной команды республики Казахстан определялся незадолго до старта и показал высокую степень психофизиологической готовности к соревнованиям (таблица 1). Спортсменкам был присущ достаточный энергетический резерв (68,3 % из возможных 100%) - значение стрессового фона у женщин-боксеров находилось в разбросе от 3,3 до 6,7 баллов, при этом отличалось неоднородностью по распределению участников.

Таблица - 1 Особенности параметров газоразрядной визуализации у боксеров-профессионалов в предстартовой ситуации), (n=51),  $\bar{X} \pm m$

Параметры	Женщины-боксеры	Мужчины-боксеры	p
Энергетический потенциал (%)	68,3 $\pm$ 3,25	61,7 $\pm$ 3,62	p<0,05
Стрессовый фон (балл)	4,9 $\pm$ 0,29	5,29 $\pm$ 0,28	-
Балл ГРВ (балл)	7,0 $\pm$ 0,31	6,7 $\pm$ 0,36	-

**Параграф 3.4 «Корреляты психологических и психофизиологических показателей женщин-боксеров на этапе высшего спортивного мастерства»** содержит анализ взаимосвязей личностных особенностей, когнитивных параметров, психофизиологических (аппаратных) показателей женщин-боксеров в условиях подготовки к соревнованиям с уровнем спортивной квалификации. В исследовании принимали участие высококвалифицированные женщины-боксеры с разным уровнем спортивной квалификации: 50% исследуемой выборки составляли мастера спорта международного класса (МСМК), 20% - мастера спорта, 10% - кандидаты в мастера спорта и 20% - спортсменки, имеющие 1 разряд. Предпринятый в исследовании корреляционный анализ показал наличие разнонаправленных взаимосвязей средней силы (рисунок 3). Наибольшую по силе корреляцию и отрицательную по знаку представляла собой связь фактора личностного профиля с уровнем спортивной квалификации ( $R = -0,50$ ). Чем выше значение эмоциональной напряженности спортсменки занимающейся боксом профессионально с чертами излишней раздражительности, повышенной мотивации, излишнего возбуждения тем

ниже оказывался уровень спортивной квалификации.

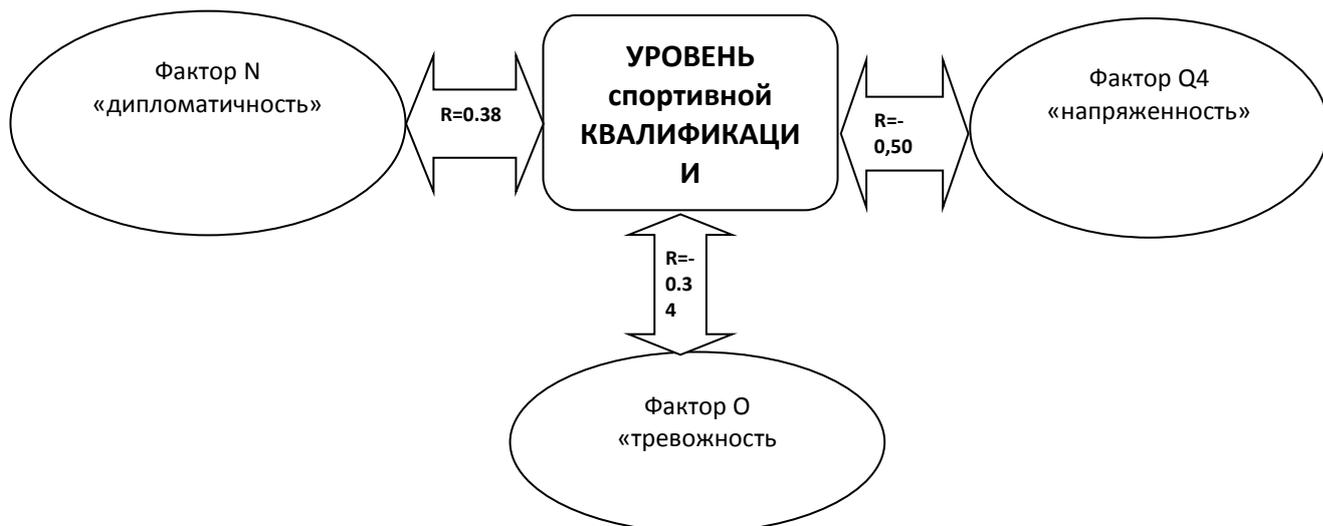


Рисунок 3 - Взаимосвязь уровня спортивной квалификации с факторами личностного профиля), (n=21)

Данное обстоятельство указывает на возможности психологической подготовки с формированием адекватной мотивации к спортивным достижениям, устранением излишней раздражительности и чрезмерной значимости результата, т.к. все это неоправданно в значениях, превосходящих оптимальный уровень боевой готовности к соревнованиям.

**В четвертой главе** представлена авторская программа специальной психологической подготовки, разработанная и апробированная для высококвалифицированных женщин-боксеров.

**В параграфе 4.1 «Программа специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров»** описывается цель программы специальной психологической подготовки, которая состояла в достижении высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров (таблица 2). Время проведения программы по специальной психологической подготовке – тренировочные сборы по подготовке женщин-боксеров к международным соревнованиям (21 день). Формы проведения – индивидуальные беседы, лекции, индивидуальные консультации, а также групповые формы психологической работы (тренинги, занятия). Для оптимизации специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров использовалась программа, которая предполагает, что для освоения и отработки систем саморегуляции в спортивной деятельности необходимо

развитие концентрации сознания, психологическая настройка на ожидаемую соревновательную деятельность, освобождение спортсмена от излишнего физического и психического напряжения, отвлечение.

Таблица 2 - Программа специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин – боксеров.

Этапы программы	Задачи программы	Средства программы
1. Вводный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение самостоятельно расслаблять мышцы, концентрироваться на ощущениях своего тела</li> <li>2. Дыхательная регуляция</li> <li>3. Знакомство и освоение упражнений по саморегуляции</li> <li>4. Выработка умения дифференцировать собственные ощущения</li> <li>5. Определение личностных характеристик спортсменок.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения с использованием образов на напряжение и расслабление различных групп мышц;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>-синхроримнастика по методу «Ключ» Х. Алиева</li> <li>-рефлексия психических состояний, ощущений;</li> <li>-психодиагностика;</li> <li>-наблюдение;</li> <li>-беседы.</li> </ul>
2. Основной этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыков саморегуляции</li> <li>2. Работа с произвольной концентрацией внимания на различных ощущениях</li> <li>3. Освоение прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону)</li> <li>4. Снятие мышечных зажимов</li> <li>5. Актуализация психического состояния спортсменок</li> <li>6. Определение ведущих «точек» оптимального боевого состояния</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-психотехнические игры;</li> <li>-упражнения с использованием образов, музыки;</li> <li>-классический вариант метода прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону);</li> <li>-телесно-ориентированная терапия;</li> <li>- арт-терапия;</li> <li>-составление формул самовнушения;</li> <li>-психологическое консультирование.</li> </ul>
3. Заключительный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление навыков саморегуляции;</li> <li>2. Формирование мотивации на соревновательную деятельность;</li> <li>3. Индивидуальный психотренинг</li> <li>4. Метод управляемого воображения</li> <li>5. Работа по снятию мышечных зажимов</li> <li>6. Обеспечение оптимального психического состояния</li> <li>7. Формирование ресурсного состояния</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на развитие навыков саморегуляции;</li> <li>-аутотренинг с применением формул самовнушения;</li> <li>-дыхательные упражнения;</li> <li>-психологическое консультирование;</li> <li>-упражнения для развития самоконтроля;</li> <li>-сеансы самовнушения.</li> </ul>

Особенностью предлагаемого в диссертации подхода к

специальной психологической подготовке является его комплексный характер, в котором организуется работа спортсмена не только с психологом, но и со всеми специалистами, которые непосредственно учувствуют в подготовке команды к соревнованиям и в период прохождения соревновательной борьбы (рисунок 4).

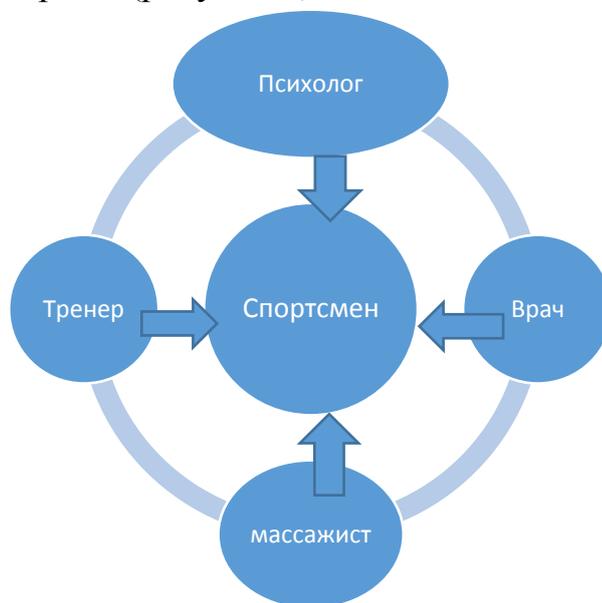


Рисунок 4 -Комплексный подход в подготовке высококвалифицированных женщин-боксеров к соревновательной деятельности.

**В параграфе 4.2 «Апробация и оценка эффективности применения программы психологической подготовки с применением комплексного подхода (психологические и аппаратные методики)»,** приводятся результаты психодиагностики наиболее информативных показателей, которые были определены в исследовании (таблица 3). Комплексное воздействие факторов психологической подготовки, обучение спортсменок навыкам саморегуляции способствовало сдвигу к выбору «теплых» цветов по тесту Люшера, что указывало на установку активной деятельности, подкрепленную достаточными энергоресурсами. Психомоторные характеристики изменились без статистической значимости, при этом психическая устойчивость, как расчетное значение по пробе Шульте повысилась, то же можно сказать и по параметру вработываемости.

Анализ и сопоставление данных психодиагностических методик (бланковых, проективных и аппаратных) полученных до и после проведения программы специальной психологической подготовки, а также наблюдение за ростом уровня спортивного мастерства, дает основание констатировать положительное влияние предлагаемой психологической подготовки в

женском боксе как на состояние психического и физического здоровья спортсменов, так и на спортивную результативность.

Таблица 3 -Динамика психологических и психофизиологических показателей высококвалифицированных женщин-боксеров при апробации программы психологической подготовки,  $\bar{X} \pm m$

Параметр	До психологической подготовки (n=10)	После проведения этапов психологической подготовки (n=10)	p
Энергетический потенциал (ГРВ)	68,6±3,25	79,7±2,99	p<0,05
Суммарное отклонение (Люшер)	14,0±1,20	12,11±0,99	p<0,05
Вегетативный баланс (Люшер)	-3,5±1,45	1,22±1,97	p<0,01
Психическая устойчивость (проба Шульте)	0,93±0,02	0,87±0,01	-
Врабатываемость (проба Шульте)	1,05±0,04	0,97±0,03	-

Анализ аппаратных параметров по методу газоразрядной визуализации показал увеличение энергетического потенциала, на уровне статистической значимости.

Показатели психоэмоциональной сферы изменились в процессе психологической подготовки женщин-боксеров. Так уменьшилось значение непродуктивного нервно-психического напряжения, спортсменки показали установку на активную деятельность, повысился тем самым потенциал для выхода из стрессовых ситуаций.

Для демонстрации достигнутых спортивных успехов высококвалифицированных женщин-боксеров, приводятся данные динамики роста спортивной квалификации сборной команды Казахстана по женскому боксу - участников реализации программы психологической подготовки (таблица 4).

Таблица 4 - Динамика роста спортивной квалификации женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (%)

Уровень спортивной квалификации	2012 год	2017 год
МСМК	50	50
МС	20	47
КМС	10	3
1 разряд	10	-

С соответствии с данной таблицей мы наблюдаем значительный рост спортивной квалификации женщин-боксеров в процессе их спортивной карьеры за период проведения программы специальной психологической подготовки, особенно по достижению уровня мастера спорта, - практически больше чем в 2 раза.

Участие спортсмена в соревновании является важным показателем его востребованности и соответственно спортивной результативности. Для иллюстрации такой востребованности женщин-боксеров сборной команды Казахстана мы приводим таблицу 5, в которой отражены данные по количеству женщин-боксеров в чемпионатах Казахстана, Азии, мира, спартакиадах, а также в Олимпийских играх 2012 и 2016 годов.

При рассмотрении результатов видно, что, во-первых, присутствует положительная динамика количества выступлений женщин-боксеров сборной команды Казахстана, во-вторых уровень соревнований также становится выше.

Таблица 5 - Динамика участия в спортивных соревнованиях женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (количество участников)

Уровень спортивных соревнований	2012	2013	2014	2015	2016
Чемпионат Казахстана	-	9	9	6	4
Чемпионат мира	-	1	2	1	6
Чемпионат Азии	1	-	-	3	-
Олимпиады	2	-	-	-	2
Спартакиада	-	-	-	2	-
Итого: плотность участия в спортивных соревнованиях высокого уровня	3	10	11	12	12

По версии Международной ассоциации любительского бокса (AIBA) утвержден первый в своей истории мировой рейтинг боксеров для каждой из 11 весовых категорий. Данный рейтинг был определен на основе чемпионатов мира, а также квалификационных соревнований к Олимпийским играм и пр. В новый список 2016 года вошли три казахстанки (рисунок 5).

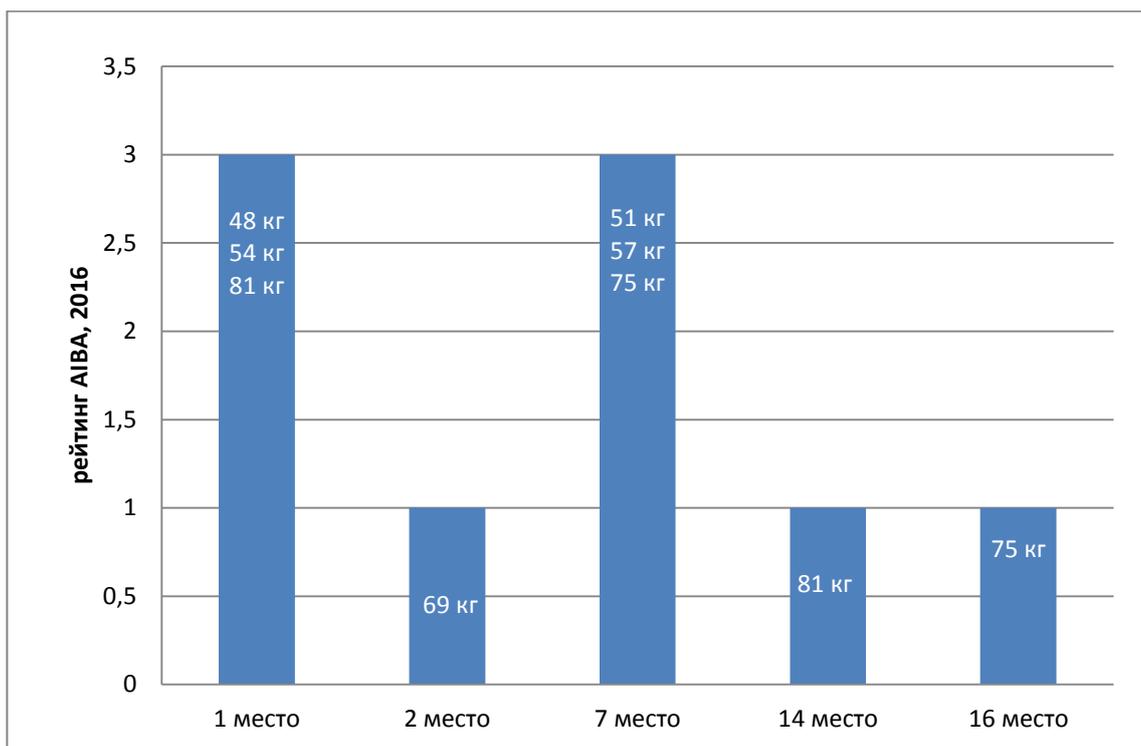


Рисунок 5 - Рейтинг международной ассоциации любительского бокса сборной команды Казахстана по женскому боксу (AIBA), 2016

Столь высокие рейтинговые значения женщин-боксеров Казахстана свидетельствуют о высокой степени предсоревновательной подготовки, а, следовательно, и эффективной специальной психологической подготовке женщин-боксеров.

Таким образом, полученные результаты показывают эффективность применения программы специальной психологической подготовки и возможность достижения более высокого уровня спортивной результативности у высококвалифицированных женщин-боксеров.

### Заключение

Современный спорт – это профессиональная деятельность, высокого уровня развития, при которой все определяется успешностью и результативностью выступления спортсмена. Женский бокс в настоящее время развивается успешно, стремительно, при этом являясь одним из самых популярных видов среди единоборств в мире. Если остановиться на основных аспектах такого бурного развития – феминизм, общее повышение материального благополучия, желание женщин совершенствовать свою физическую форму, работа над уверенностью в себе, а также потребность

женщин в приобретении навыков эффективной самообороны. С 2012 года женский бокс - новая дисциплина Олимпийских Игр. Конкуренция в женском боксе носит характер глобальной со стороны мировых держав. В настоящее время в спорте высших достижений значительно выросли требования к высокой сбалансированности психической и физической подготовки. Когда с одной спортсмены должны быть готовы функционально к большим и иногда просто запредельным нагрузкам на организм, а с другой стороны высокая степень эмоционального напряжения в тренировочной и особенно конечно в соревновательной деятельности требует особых навыков достижения эмоциональной устойчивости к стресс-факторам спортивной деятельности.

Практика показывает, что в спортивной деятельности и в единоборствах в том числе достаточно большой процент спортсменов, которые имеют прекрасные физические данные и мастерски владеющих технико-тактическими действиями, при этом такие спортсмены неоднократно это доказывают в тренировочно-подготовительной деятельности. Выходя на соревновательный рубеж спортсмены этой группы показывают итоговые результаты намного ниже своих потенциальных возможностей и в процессе их спортивной карьеры имея одаренность к конкретному виду спорта так и не могут раскрыть и реализовать себя полностью.

Психологическая подготовка в спорте в условиях все возрастающего стрессового напряжения в соревновательной борьбе направлена на основную причину неудачного выступления даже у высококвалифицированных спортсменов - негативное психическое состояние.

1. Личностные особенности высококвалифицированных женщин-боксеров, полученные в ходе исследования, отражали неустойчивость их психоэмоциональной сферы (фактор «G» в проявлении отрицательных значений (4,1+0,45), характеризовали подверженность спортсменок чувствам, переменчивость настроения, при этом наблюдалась высокая степень потребности в групповой поддержке и социальном одобрении (фактор Q2 «←» «Зависимость от группы» (5,2+0,57)). Женщины-боксеры обладали хорошо развитым интеллектом (фактор «B») а также высокой степенью восприимчивости к новому и креативности. Данные особенности личности определили направления их психологической подготовки, основанной на техниках, прежде всего эмоциональной саморегуляции и приоритеты групповой психологической работы.

2. Существенную весомость в результатах оценки психофизиологического состояния высококвалифицированных женщин-боксеров показали параметры газоразрядной визуализации, в структуре

предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров.

3. Психоэмоциональное состояние женщин-боксеров в предстартовый период отражало их непродуктивную нервно-психическую напряженность (нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний), с преобладанием тонуса парасимпатической системы, что подчеркивало необходимость дополнительных реабилитационных компонентов программы психологической подготовки. Параметр психической устойчивости как маркер когнитивной (психомоторной) готовности к соревнованиям был достаточен и в женском и в мужском составе сборной по боксу, однако у женщин он был несколько ниже, чем у мужчин-спортсменов, что в сопоставлении с индивидуальными результатами соревнований следует учитывать в организации психологической подготовки в женском боксе.

4. Вработываемость в умственную деятельность у высококвалифицированных женщин-боксеров, была линейно взаимосвязана с уровнем стресса, что свидетельствовало о преобладании процессов возбуждения в ЦНС и может быть использовано в качестве индикатора возникновения негативных предстартовых состояний в данном виде спорта.

5. Высокий уровень спортивной квалификации у высококвалифицированных женщин-боксеров определялся низким уровнем эмоциональной напряженности с чертами излишней раздражительности, повышенной мотивации, излишнего возбуждения ( $R = -0,50$ ).

6. Энергетический потенциал высококвалифицированной женщины-боксера (ГРВ-граммы) обусловлен преобладанием симпатической либо парасимпатической нервной системы. Параметр вегетативного баланса также определял стрессовый фон (ГРВ-граммы). При этом, чем выше показатель вегетативного баланса, т.е. его устремленность к преобладанию симпатической нервной системы тем меньше стрессовый фон спортсменок ( $R = -0,56$ ).

7. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров возможно при обучении и развитии осознанной саморегуляции. Комплексный подход апробированной программы способствовал увеличению общего энергетический потенциала спортсменок ( $p < 0,05$ ), повышению уровня продуктивности нервно-психической сферы (суммарное отклонение от аутогенной нормы достоверно изменилось  $p < 0,05$ ), переключению функциональных возможностей спортсменок на преобладание симпатической нервной системы («вегетативный баланс» изменился с

достоверностью  $p < 0,05$ ), при этом параметры когнитивной сферы (показатели пробы Шульте) оказались менее изменчивы статистически.

### **Практические рекомендации**

1. Специальная психологическая подготовка женщин-боксеров должна проводиться с учетом показателей комплексного анализа параметров, влияющих на исход выступления, а именно личностного профиля, психофизиологического состояния, параметров психоэмоциональной и когнитивной сферы (внимания).

2. Психодиагностика высококвалифицированных женщин-боксеров требует соблюдения этапности контроля психологических показателей (углубленный, этапный, текущий, оперативный), причем в предсоревновательном периоде целесообразным является применение наиболее информативных, представленных в данном исследовании параметров: энергетический потенциал по методу ГРВ, показатели вегетативного баланса и суммарного отклонения от аутогенной нормы (тест Люшера), расчетные показатели по пробе Шульте (психическая устойчивость, вработываемость).

3. Комплексный характер исследования внутренних детерминант психического состояния открывает перспективы быстрой и точной оценки предстартовой готовности спортсмена и способствует выбору прицельных способов психокоррекции негативных предстартовых состояний и эффективной психологической подготовке в женском боксе. Процесс создания и отслеживания индивидуального профиля высококвалифицированной женщины – боксера создает условия для целенаправленной психологической подготовки и индивидуализации тренировочного процесса.

### **Список работ, опубликованных по теме диссертации**

1. **Сактаганова, Т.С. Психологическая подготовка и взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин – боксеров / Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №12 (142). – С. 198-201.**
2. **Сактаганова, Т.С. Комплексный анализ психических состояний у высококвалифицированных женщин – боксеров в предстартовый**

период / Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина Е.С. Ибраимов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2016. – №12 (142). – С. 193-198.

3. Сактаганова, Т.С. Современные подходы к изучению предстартовых состояний у женщин-боксеров / Т.С. Сактаганова // Спортивный психолог . – 2017. – №2 (45). – С.10-12.
4. Сактаганова, Т.С. Взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин – боксеров накануне старта / Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина // VIII Международный конгресс "Спорт, человек, здоровье". 12-14 октября 2017 года, Санкт-Петербург: сборник материалов конгресса /под редакцией В.А. Таймазова. – 2017. – С. 231-232.

Подписано в печать \_\_\_\_\_ 2018

Объем \_\_\_\_\_ печ.л.

Тираж \_\_\_\_\_ экз. Зак. №

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35