

ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES

Касмалиева А., Сейтказиев М., Тиллабаев А., Акматов А., Оморов М.

**16-17 ЖАШТАГЫ БОКСЧУЛАРДЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК
ДАЯРДЫГЫН АНЫКТОО ЫКМАЛАРЫ**

Касмалиева А., Сейтказиев М., Тиллабаев А., Акматов А., Оморов М.

**МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ 16-17 ЛЕТ**

A. Kasmalieva, M. Seytkaziev, A. Tillabaev, A. Akmatov, M. Omorov

**METHODS OF DETERMINING THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION
OF BOXERS AT THE AGE of 16-17 YEARS**

УДК: 37.025

Жаш спортчулардын ар бир мелдешке психологиялык даярдыгын камсыздоо проблемасы, алардын психологиялык абалын баалоо учурдагы спорт теориясынын көйгөйлүү маселелеринин бири. Спортчунун психологиялык даярдыгын камсыз кылууда эң алгачкы маселе болуп анын жекече сапаттарына көңүл буруу керек. Машыктыруучу спортчунун психикалык абалын көзөмөлдөө менен бирге өз учурунда аны туралоо жолдорун машыгуунун мелдеш алдындагы мезгилинде учурунда колдоно билүү керек. Спортчунун психикалык туруктуулугу жана даярдыгы анын мелдештик ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүү болушуна шарт экендиги жана психикалык абалын көзөмөлдөө ыкмалары бул макалада ачыкталып келген. Бокс менен машыккан спортчулардын тынчсыздануу абалын жана эмоционалдык күйүү деңгээлин изилдөөдө Мартенс-Ханиндин, В.В. Бойконун методикалары колдонулуп келген. Спортчулардын мелдеш алдындагы этаптарда тынчсыздануусун, эмоционалдык күйүү деңгээлин жана фазаларын аныктоо менен психологдун сунуштамаларын эске алып, машыктыруучулар өз убактысында психокоррекция иштерин жүргүзгөндө гана спортчунун мелдеште ийгиликке жетүүсү айкын.

Негизги сөздөр: спорт, мелдеш, спортчу, бокс, психикалык абал, психологиялык даярдык, тынчсыздануу, күйүү, психокоррекция, ишмердүүлүк.

Проблема подготовки юных спортсменов к спортивным соревнованиям – одна из значимых проблем современной теории спорта. В первую очередь, это задача по формированию волевых и личностных качеств. Тренер по боксу должен уметь контролировать психическое состояние спортсменов, наряду с этим необходимо своевременно использовать методы коррекции психических состояний в

предсоревновательный период. Психологическая устойчивость спортсмена и его готовность к ведению поединка играют решающую роль в успешном выступлении на соревнованиях. Для исследования тревожности и уровня эмоционального выгорания спортсменов, занимающихся боксом применялись модифицированные тесты и методики Мартенса-Ханина и В.Бойко. Определение уровня тревожности и фаз эмоционального выгорания спортсменов, использование методов психокоррекции и рекомендаций психолога - это залог успешного выступления спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: спорт, соревнование, спортсмен, бокс, психические состояния, психологическая подготовка, тревожность, выгорание, психокоррекция, деятельность.

The problem of preparing young athletes for sports competitions is one of the significant problems of the modern theory of sports. First of all, this is the task of forming volitional and personal qualities. A boxing coach should be able to control the mental state of athletes, at the same time, it is necessary to use methods of correcting mental states in a time during the pre-competition period. Psychological stability of an athlete and his preparedness to conduct a fight play a crucial role in successful performance at the competition. Modified tests and methods of Martens-Khanin and V. Boyko were used to study anxiety and the level of emotional burnout of boxing athletes. Determining the level of anxiety and phases of emotional burnout of athletes, the use of psycho-correction methods and recommendations of a psychologist is the key to successful performance of athletes at competitions.

Key words: sport, competition, athlete, boxing, mental states, psychological preparation, anxiety, burnout, psychocorrection, activity.

Кыргызстанда спорт ишмердүүлүгүндө спортчуларды психологиялык жактан даярдоо, алардын психологиялык абалын баалоо жана мелдеш алдында спортчулардын психикалык абалын көзөмөлгө алуу жана аны коррекциялоо иштери жокко эсе деп айтсак жаңылбайбыз. Жоопкерчиликтүү мелдештерде спортчулардын ийгилик жаратуусу көп учурда ушул себептен кыйындап келет. Спортчунун психикалык абалын көзөмөлдөө жана тууралоо спортчунун мелдештик жана машыгуу ишмердүүлүгүндө маанилүү ролду ойнойт. Спортчунун стресске туруктуулугу мелдеш алдындагы абалында тынчсыздануу жана эмоционалдык күйүү деңгээлинен байкалат. Бул факторлордун спортчунун мелдештик ишмердүүлүгүнө тийгизген таасири – заманбап спорт психологиясынын негизги көйгөйлөрү болуп келген [1].

Спортто психологиялык даярдоо процесси – спортчунун потенциалдуу өздүк жана психикалык мүмкүнчүлүктөрүн мелдештик шартта ишке ашырууга багытталган [2,3].

Спорт психологиясында старт алдындагы абалы 3 негизги формада кездешет. Ар бир формасы спортчунун психикалык абалына, вегетативдик функцияларына жараша симптомдору менен белгиленет. Спортчунун оптималдуу старт абалына келүүсү анын машыккандык деңгээлинен жана жакшы спорттук формада болгондугу камсыздайт. Эң алгачкы маселе болуп спортчунун жекече сапаттарына, эмоцияларын башкарууга, эрктүүлүгүнө көңүл буруу керек [1]. Машыктыруучу машыгуу процессин туура уюштуруу жана аны спортчунун өзгөчөлүктөрүнө карата жеке-лештирүү үчүн спорттук машыгуунун теориясы жана методикасы боюнча эле эмес, педагогика, психология, физиология жана медициналык көзөмөлдөө боюнча жетиштү билимге ээ болушу маанилүү.

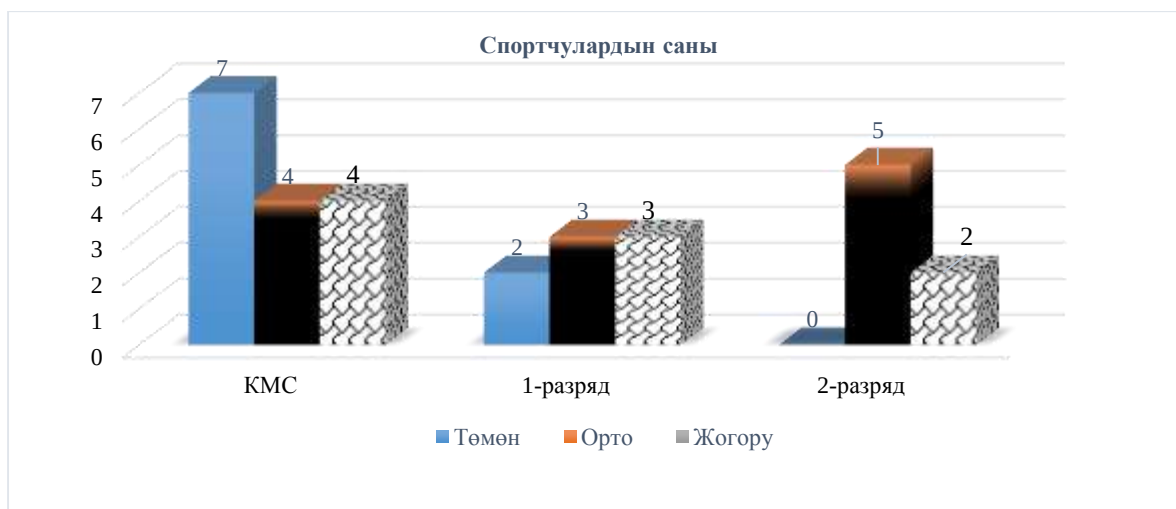
Жаш боксчулардын психологиялык аспектте старт алдындагы абалын көзөмөлдөө жана өз учурунда тууралоо, боксчунун эрктик даярдыгынын керектүү деңгээлде камсыз кылуу, машыгуу процессинде жана мелдеш учурунда рингде ишенимдүү иш алып барышына шарт экендиги көптөгөн спорт психологиясы боюнча окуу куралдарында жана илимий макалаларда берилген [1,3,4].

Биздин изилдөөнүн максаты: 16-17 жаштагы боксчулардын старт алдындагы психикалык абалын көзөмөлдөө.

Мелдеш алдындагы жекелик тынчсыздануусун изилдөөгө 2018 жылдын январь айынан апрель айына чейин Бишкек шаарынын 3 бокс клубунда машыгып келген 16-17 жаштагы 30 спортчу катышты. Алардын ичинен: 15-спорт чеберине талапкер, 8 - 1-разряддагы, 7-2-разряддагы спортчулар. Жекелик тынчсыздануусун изилдөө үчүн Мартенс-Ханиндин 15 суроодон турган сурамжылоо методу колдонулду.

Шкаладагы 10-суроо (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15) – “жарактуу” (саноого), башка бешөө (1, 4, 7, 10 и 13) – «буфердик (ортодогу) жыйынтыгын саноодо колдонулбайт. Ар бир суроонун жообу балл менен эсептелинет: 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 суроолор үчүн – «А» – 1 балл; «Б» – 2 балл; «В» – 3 балл берилет. 6-11-суроого тескерисинче эсептелет: «А» – 3 балла; «Б» – 2 балла; «В» – 1 балл. Жеке мелдештик тынчсыздануусу болгон жыйынтыктын көрсөткүчү 10 балл (эң төмөнкү мелдештик тынчсыздануу) 30 баллга чейинки (эң жогорку тынчсыздануу) диапазонунда жайгашкан.

Боксчуларды психологиялык жактан изилдөөдө мелдештеги жеке тынчсыздануусу классификациясына жараша 3 топко бөлүнүп жыйынтыктары чыгарылды. Изилдөөнүн жыйынтыктары көрсөтүп тургандай спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусу жогорку классификациясы бар спортчуларда анчалык байкалбагандыгы көрүнүп турат. СЧТ арасында 4 спортчуда жогорку мелдештик жеке тынчсыздануу байкалса, 4 - орто, 7 - төмөн ЖТ көрсөттү. Проценттик көрсөткүчтөр: 47% спортчуда - эч кандай мелдешке болгон тынчсыздануу байкалган жок. 26% боксчуда анча чоң эмес тынчсыздануу кездешип, 26% жогорку МЖТ бар экени билинди. 1- разряддагы спортчуларда учөөндө жогорку МЖТ болду. Бул 1-разряддагы спортчулардын дээрлик 38% түздү. СЧТ спортчуларга караганда 1-разряддагы спортчуларда жогорку тынчсыздануу пайда болгон спортчулар көбүрөөк экени көрүнүп турат. 2-разряддагы спортчулардын барында мелдешке болгон жеке тынчсыздануу кездешти. 71% анча чоң эмес, ал эми калган 29% жогорку МЖТ байкалды (1 сүрөт).



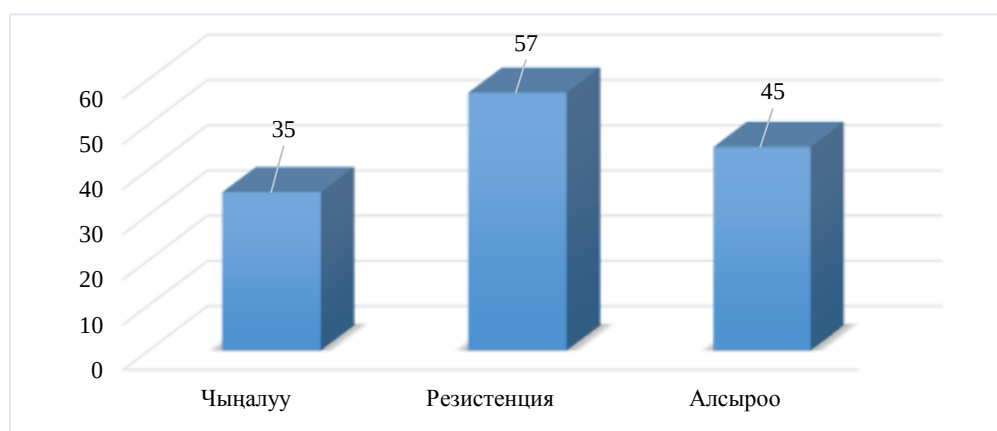
1-сүрөт. Спортчулардын жеке тынчсыздануусунун салыштырмалуу көрсөткүчтөрү.

Спортчулардын эмоционалдык күйүү деңгээлин изилдөөдө В.В. Бойконун 84 суроодон турган методикасы колдонулду. Эмоционалдык күйүү 3 фазадан турат: “чыңалуу”, “резистенция”, “алсыроо”.

Таблица 1

Эмоционалдык күйүүнүн фазалары жана симптомдору

Стресс фазалары	№	СИМПТОМ
ЧЫҢАЛУУ	1	Психотравмалык жагдайларда тынчсыздануу
	2	Өзүнө болгон канааттанбагандык
	3	Торго камалуу
	4	Тынчсыздык жана депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Терс эмоционалдык тандоо реакциясы
	2	Эмоционалдык-моралдык багытсыздык (дезорентация)
	3	Эмоцияны үнөмдөө сферасынын узаруусу
	4	Кесиптик милдеттердин редукциясы
АЛСЫРОО	1	Эмоционалдык дефицит
	2	Эмоционалдык кайдыгерлик
	3	Инсандык кайдыгерлик (деперсонализация)
	4	Психосоматикалык и психовегетативдик бузулуулар



2-сүрөт. Спортчулардын эмоционалдык күйүү деңгээли жана фазалары.

- 36 балл жана андан төмөн – фаза түзүлгөн жок; - 37-60 балл – пайда болуп келе жаткан фаза; - 61 бал жана андан жогору – түзүлгөн фаза.

Спортчулардын жалпы жыйынтыгы 24% эмоционалдык күйүү байкалбайт (7 спортчу), 63% эмоционалдык күйүү пайда болуп келе жаткан фазада (19 спортчу), 13% эмоционалдык күйүү түзүлгөн абалда – 4 спортчу (2 таблица).

Таблица 2

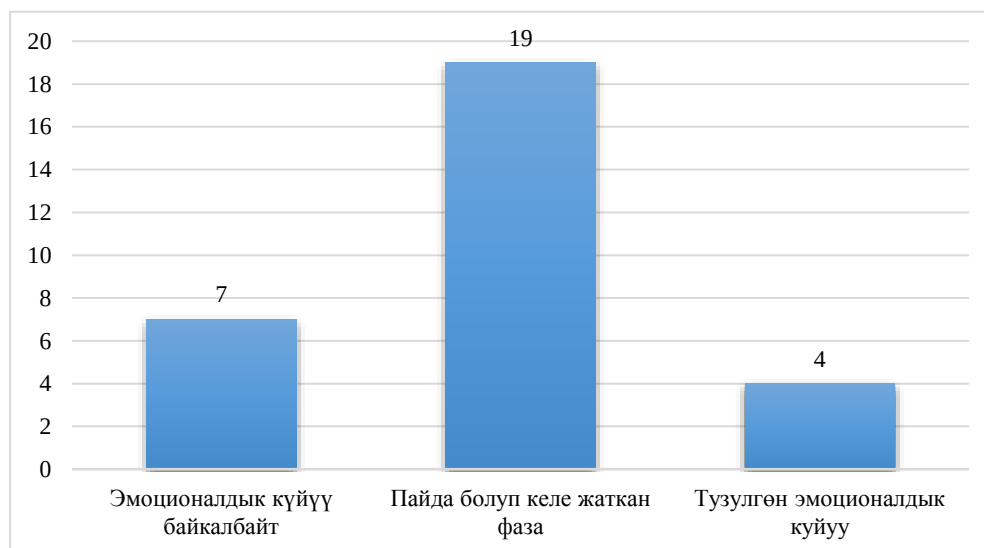
Спортчулардын эмоционалдык күйүү фазасынын салыштыруу

Фазалар	Баллдар	Изилденүүчүлөрдүн пайыздык көрсөткүчтөрү
Эмоционалдык күйүү байкалбайт	108 баллга чейин	(24%)
Пайда болуп келе жаткан фаза	108-180ге чейин	(63%)
Түзүлгөн эмоционалдык күйүү	180 баллдан жогору	(13%)

15-16 жаштагы боксчуларды психологиялык жактан изилдөөдө мелдештеги жеке тынчсыздануусу даярдык деңгээлине жараша 3 топко бөлүнүп жыйынтыктары чыгарылды. Изилдөөнүн жыйынтыктары көрсөтүп тургандай спортчулардын мелдештеги жеке тынчсыздануусу спорттук классификациясы жогорку спортчуларда анчалык байкалбагандыгы көрүнүп турат. 15 спорт чеберине талапкерлер арасында - 4 спортчуда жогорку мелдештик жеке тынчсыздануу байкалса, 4 - орто, 7 спортчуда - төмөн көрсөткүчтөр байкалат. Изилдөөнүн негизинде 47 % спорт чебери-

не талапкерлер эч кандай мелдешке болгон тынчсыздануу жок экендиги аныкталды. 26% спортчуларда анча чоң эмес тынчсыздануу кездешип, 26%да жогорку МЖТ бар экени билинди. 1 разряддагы спортчуларда учөөндө жогорку МЖТ болду. Бул 1-разряддагы спортчулардын дээрлик 38% түздү. Спорт чеберине талапкер спортчуларга караганда 1-разряддагы спортчуларда жогорку тынчсыздануу пайда болгон спортчулар көбүрөөк экени көрүнүп турат (2 табл.).

2-разряддагы спортчулардын барында мелдешке болгон жеке тынчсыздануу кездешти. 71% анча чоң эмес, ал эми калган 29% жогорку МЖТ байкалды.



4-сүрөт. Эмоционалдык күйүү деңгээлинин көрсөткүчтөрү жана спортчулардын саны.

Спортчу канчалык көп мелдештерге катышып спорттук классификациясы жогорулаган сайын, анын МЖТ пайда болуу коркунучу азайары билинди. Бирок, көрүнүп тургандай спорттук даражасы жогорку спортчуларда дагы жогорку мелдештик жеке тынчсыздануусу пайда болгондор кездешти. Жогорку спортчуларда мелдештик тынчсыздануунун пайда болуусу ал мелдештин деңгээлинин чоңдугу, алдыдагы мелдештерден жеңилүүсү, ийгиликсиз таймашуулары, өзүнө болгон ишенимдин төмөндөшү, мелдештин жоопкерчилиги, машыктыруучунун туура эмес берген кеңеши таасир этүүсү мүмкүн. Ушундай абалдарга дайыма жеңилүүгө дуушар болгон спортчулар да кабылат.

МЖТ пайда болгон спортчуларда ийгиликсиз беттешүүнү алып баруу, өзүнө болгон ишеним жоголушу же төмөндөшү, таймаш башталганга чейин тынчы кетип, энергиясынын көп сарпталышы байкалат.

ЭКД алынган жыйынтыктар боюнча изилденүүчүлөрдүн орточо көрсөткүчү Чыңалуу фазасында -35, Резистенция - 57, Алсыроо - 45 болду. Отуз алтыдан төмөн түзүлбөгөн фазаны түшүндүргөндүктөн чыңалуу фазасында эмоционалдык, стресстик абал байкалбайт, ал эми резистенция жана алсыроо пайда болуп келе жаткан эмоционалдык күйүү деңгээлинде.

Биринчи көрсөтүлгөн эки гистограмманын анализинин негизинде, резистенция жана алсыроо фазаларында пайда болуп келе жаткан эмоционалдык күйүү деңгээли жогору экени байкалат, резистенция фазасы түзүлгөн эмоционалдык күйүү чегине жакын экендиги билинди. Негизги себеби, бул изилденүүчүлөр тобунун “Эмоционалдык-моралдык багытсыздыгы”, “Эмоцияны үнөмдөө чегинин узаруусу”, “Терс эмоционалдык тандоо реакциясы” симптомдору толугу менен калыптанган симптом катары белгиленет.

Жыйынтыктарга таянып мындай чечимге келдик. Спортчуларда мелдештик тынчсыздануусу жогору болгон учурда, анын спорттук классификациясын жогорулатууга жана мелдештерде ийгилик жаратууга тоскоолдук болот. Бул психологиялык абалдын алдын албаса, спортчу эч качан жакшы спорттук жетишкендиктерди камсыз кыла албайт. Ушундай абалда спортчу бирөөнүн жардамына муктаж болот.

Бул жерде эң негизги жардамды машыктыруучу көрсөтүүсү керек. Бирок, баардык машыктыруучу эле даярдоо жана мелдеш алдындагы мезгилде спортчунун жетишээрлик психологиялык даярдыгын камсыз

кыла албагандыгы анык. Ошол себептен, спорт жаатында тажрыйбасы бар психолог гана спортчунун старт алдындагы психологиялык абалын толук кандуу түшүнүп, жетишээрлик жардам бере алат.

Корутунду:

1. Илимий методикалык адабияттарга жүргүзүлгөн аналитикалык сыпаттама жаш-улан боксчулар үчүн психологиялык даярдыгын канчалык маанилүү экенин көрсөттү. Спортчулар машыгуу жана мелдеш учурунда ар кандай психологиялык абалдарга туш келет. Мындай жагдайлар алардын спорт ишмердүүлүгүнө, жетишкендиктерине чоң таасирин тийгизет.

2. Спортчу канчалык көп мелдештерге катышып спорттук классификациясы жогорулаган сайын, анын МЖТ пайда болуу коркунучу азайары билинди. Бирок, спорттук даражасы жогорку спортчуларда дагы жогорку мелдештик жеке тынчсыздануусу пайда болуу кездешти. Жогорку квалификациялуу спортчуларда мелдештик тынчсыздануунун пайда болуусу ал мелдештин деңгээлинен, өткөн мелдештер ийгиликсиз болуп, жеңилүүсү, өзүнө болгон ишенимдин төмөндөшү, жоопкерчилиги, машыктыруучунун өз учурунда спортчунун психикалык даярдыгын көзөмөлгө албагандыгынан же туура эмес берген кеңеши таасир этүүсү мүмкүн.

3. Мелдештеги жеке тынчсыздануу жана эмоционалдык күйүү деңгээлин изилдөө, спортчулардын психикалык абалын билип, алардын көрсөткүчтөрү аркылуу, аларга машыктыруучу жана психолог тарабынан кеңештер, коррекциялоо жана өзүн өзү жөнгө салуу ыкмаларды колдонуу спортчунун мелдештик даярдыгын толугу менен камсыздоону жеңилдетет.

Практикалык сунуштар:

■ Ар бир машыктыруучу психология илиминин негизин билүү жана алган билимин тереңдетүү менен спортчунун психикалык абалын башкара билүү жана жөнгө салуу ыкмалары жөнүндө түшүнүгү болуусун сунуштаар элек.

■ Спорттогу жетишкендиктерди жакшыртуу үчүн спортчуларды даярдоо этабында психологиялык методдорду колдонуу негизинде спортчуларга толук кандуу жардам көрсөтүү жана психолог менен менен тыгыз иштешүү, адистер тарабынан сунуш кылынган каражаттарды, методдорду колдонуу.

■ Спортчуларга өзүнүн психикалык абалын башкаруу, психодиагностика жана психорегуляция, өзүн өзү жөнгө салуу ыкмаларын үйрөтүү жана мелдешке даярдануу учурда колдонуу сунуштаар элек.

Адабияттар:

1. Факторы и условия формирования психологической готовности спортсменов к соревнованиям / Касмалиева А.С. и др. // Наука и новые технологии и инновации Кыргызстана. - 2017. №6. - С. 175-177.
 2. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - М.: ФиС, 2008. - 200 с.
 3. Марищук В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик // В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов: - М.: Просвещение, 2002. - С. 8-16.
 4. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса // Психология и современный спорт: Междунар. сб. научных работ по психологии спорта. Сост. А.В.Родионов, Н.А.Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - С. 103-112.
-