

*Что дают занятия боксом в  
социальном и морально-  
психологическом отношении*

*Материал подготовил  
Оверин Н.В.*

## **Что дают занятия боксом в социальном и морально-психологическом отношении**

В статье Тадеуша Стефаняка "Анализ психических потребностей боксеров в свете их адаптации к общественной жизни" показывается на основании проведенного опроса спортсменов, как проявляются у них некоторые социальные и моральные, покорности, соблюдения определенных прав и заботы сильного покровителя. 2. Потребность в доминировании. Маслоу выделяет в этой группе потребность агрессивности, автономии и проявлении своей личности, а также потребности подвига. 3. Потребность в познании. Здесь находятся потребности связанные с развитием потенциальных возможностей самоактивизации и самореализации. Согласно Маслоу-психические потребности человека в условиях обычной (не спортивной) жизни. Используя работы известного психолога А. Маслоу, автор выделяет четыре группы потребностей, которые объединяют основные духовные потребности человека. 1. Потребность в безопасности. В нее включены потребность в заботе и поддержке, покровительстве, свободе от страха, беспокойства и хаоса, а также потребность порядку, стремления в рамках познавательной потребности необходимы, чтобы удерживать покой и равновесие. 4. Потребность в развлечении. Сюда включаются потребности объединения, дружбы. Эти группы и входящие в них потребности (всего 17) были использованы для анкетирования боксеров с целью выявления содержания их важнейших духовных потребностей. Кроме того, была применена шкала Р-Т-1 Кранбаджи и Михалик в авторизованном переводе З. Плужняк для определения чувства смысла жизни. Исследования проводились на группе 30 бывших боксеров из клубов Нижней Силезии в возрасте от 22 до 44 лет. Стаж спортсменов составлял от 3-х до 20 лет. Анкета содержала 120 вопросов, учитывающих описанные выше потребности. После обработки результатов анкетирования были получены следующие данные об оценке испытуемыми боксерами потребностей, входящих в каждую из четырех перечисленных групп (1, 2, 3, 4).



По 1 группе потребностей. Рассматривая реализацию потребности в безопасности, автор установил, что бокс существенным образом увеличил у исследуемых чувство безопасности вне ринга. Из 30 анкетированных только 7 считали, что бокс не имел влияния на формирование этой потребности, а остальные констатировали, что соперничество на ринге в значительной степени ограничило их страх перед проблемами, которые возникают в жизни. Следует особо отметить связь между физической и психической сферами. Получая "интуитивное" знание о физических возможностях тела (касающиеся связи движения с пространством и временем) и приобретая уверенность в себе, боксер с большой уверенностью, оптимизмом и тем самым с большей точностью, не ухудшаемой страхами и опасениями, осуществляет решение всевозможных жизненных задач. Значительного внимания заслуживают потребности в порядке и согласии. Все респонденты единодушно подчеркивали существенное влияние бокса и его организационно-упорядочивающей стороны на проявление этих потребностей, что проявляется в стремлении к поддержанию согласия и гармонии во всех внеринговых ситуациях. К этой же группе относятся потребности в подчинении, а также в избегании осуждения со стороны других людей. В результате анкетирования 22 испытуемых указали, что опасаются осуждения со стороны других, потому что после тех опасностей, которые возникали при встрече с противником на ринге, сейчас никто не в состоянии вызвать в них беспокойство. Эти ответы свидетельствуют, что занятие боксом повышает уровень гражданского мужества, а также влияет на формирование независимости и самостоятельности, что дополнительно свидетельствует о критическом и одновременно продуманном отношении всякого рода поручениям, рекомендациям, наказам и распоряжениям.

По 2-й группе. Анализ потребности в доминировании, связанной с реализацией потребности в агрессии показывает, что бокс сильно ограничивает уровень агрессивных реакций или агрессивного поведения вне спортивного зала. Значимыми и убедительными являются ответы 24 исследованных, которые утверждают, что их боксерская подготовка как можно больше должна повышать уровень агрессии на ринге, что, по их мнению, одновременно является фактором, уменьшающим агрессию в личной жизни. Автор считает, что бокс в условиях современной действительности,

содержащий множество стрессов и, так называемых трудных ситуаций, является источником разрядки от чрезмерных напряжений и, что весьма ценно, для сохранения гомеостаза человеческого организма. Интересные данные получены в итоге анализа связи личности с обществом и потребности в подвиге, связанной с потребностью в доминировании, а также с потребностью в творчестве. Так, 26 респондентов утверждали, что большое удовлетворение доставляет им возможность демонстрации профессионализма и подвига в каждой области (не только на ринге), а бокс сам по себе, вызывал у них эту потребность, которая была перенесена на другие сферы деятельности.

По 3-й группе. Рассматривая потребность в творчестве (которую Маслоу приписывает потребности в познании) 20 испытуемых считали, что бокс в психолого-тактическом аспекте розыгрыша боя развил у них в значительной степени, как чувство интуиции, так и находчивость в подборе определенных вариантов поведения. Согласно результатам анкетирования, эти черты имеют огромное значение в личной жизни, неоднократно являясь условием созидательного отношения к себе и к окружающей действительности. Вышесказанное мнение подтверждается результатами тестирования исследуемых с помощью "Шкалы Р-Т-1", определяющей ощущение смысла жизни. Опрошенные единодушно указали, что в определенной степени нашли смысл жизни, и на это оказала влияние боксерская подготовка, которая дает необходимый жизненный опыт, особенно для приобретения уверенности в себе, умения предусматривать определенные ситуации боя и жизни. 100% респондентов написали, что при возможности начать снова жизненный путь и имея право выбора, они опять избрали бы ту же самую дорогу, что является доказательством насколько сильна была их мотивация для занятий этим видом спорта.

По 4 группе. Результаты исследования потребности в объединении, связанной с потребностью в развлечении; свидетельствует, что такие качества как солидаризация, объединение, сплоченность, связь, взаимная помощь, навязывание широких контактов, общие забавы - сильно выделяются боксерами, и потребности обладать ими тесно связаны с потребностями в любви и уважении. В заключении автор подчеркивает, что оценка итогов проведенной работы еще раз показывает, что бокс имеет во многих случаях положительное влияние на развитие потребностей, которые



очень нужны для общества (например, потребности в объединении или в безопасности) и для более широкого объективного изучения этой проблемы следовало бы провести исследования зондажного характера на более многочисленной группе спортсменов.