



Психологическая подготовка боксеров-юношей

ПОДГОТОВИЛ МАЛКОВ ВАДИМ 1ПСО-13



Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. При современных напряжениях на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса.

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.

- ▶ К психическим процессам относятся: ощущения, восприятия, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.
- ▶ К психологическим чертам личности - направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.
- ▶ К психологическим особенностям деятельности - особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом работы.

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике достигь определенного уровня спортсмена. Значительно легче физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Психология в боксе

Особенностью психологической подготовки в боксе являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели;
- сложности турниров.

Психология в подготовительном процессе боксеров-юношей

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке.

- Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.
- Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Психология в подготовительном процессе боксеров-юношей

Работа с психологом:

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому психолог должен быть достаточно эрудирован в области педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Психология в подготовительном процессе боксеров-юношей

- В боксе, как в любом виде деятельности, без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряжённые периоды спортивной работы повышается чувствительность спортсмена к различным стимулам, уровень беспокойства и неопределённости, растёт число причин, приводящих к возникновению у боксёра конфликтных и кризисных ситуаций.

Эти состояния - следствие многих противоречий деятельности, с которыми сталкивается спортсмен.

Очень важно объяснить юношам, что такие критические ситуации являются необходимыми компонентами их спортивного развития.

Психология в подготовительном процессе боксеров-юношей

Работа с психологом:

Психологическая подготовка должна включать в себя методики социально-психологического тренинга, построенные на обсуждении разного рода критических ситуаций, обучение технике их анализа.

- Моделирование коммуникативной критики, отрицательных переживаний, конфликтов и кризисов должно составлять необходимую часть психологической подготовки спортсмена.
- Он должен научиться быть независимым от критики, должен уметь эффективно переживать негативные чувства, использовать стрессы и конфликты для собственного развития.

Психологическое обеспечение подготовки, тренировки и соревнований спортсменов

Боксер, идущий в турнире без поражения, после каждого боя отдыхает морально и физически, расслабляется, но через день или два, а может быть и на следующий день его снова ожидает бой с более сильным противником, который так же, как и он, предварительно одержал победу. **Поэтому ему необходимо поддержать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в очередном бою.**

- В этом случае положительно воздействует анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом, как лучше использовать умения, сыгравшие положительную роль.
- Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Психологическое обеспечение подготовки, тренировки и соревнований спортсменов

- В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

На тренировках создаются соответствующие условия, которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников, применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; тренировки проводят под открытым небом при неблагоприятных метеоусловиях, при плохом освещении и т.д.

- Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.
- В результате у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика боксёров адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям.

Заключение

Анализ работы психолога с боксерами заключается в оценке итогов соревнований. Чем выше итоги тем продуктивнее была проведенная психологом и тренером работа. Теоретически обоснована необходимость внедрения новых методик и выявлено их эффективность на практике. Доказана эффективность разработанных методов. Обоснована эффективность применения специфических тестов, направленных на повышение уровня развития координационных способностей.