

# Психологическая подготовка боксеров-юношей

Семенкова Анна 1псо12

- В настоящее время бокс становится все более популярным видом спорта в мире. О его популярности и значимости говорит и вхождение в список олимпийских соревнований в серию летних игр. Молодые люди идут в бокс с целью развить как свою физическую силу, так и укрепить свое психологическое состояние.



# Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста

- 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.
- Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

- 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 (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

- 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.
- Специалисты вполне обоснованно выделяют в психологической подготовке общую подготовку к тренировочно - соревновательной деятельности и специальную - к определённому соревнованию.



- В основу психологической подготовки положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.
- Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на спортсмена, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов

# Воспитание смелости

- Смелость боксера основана на его уверенности в своих силах, в надежности усвоенной техники. Принимая смелые решения, боксер претворяет их в действия, основываясь не на безотчетной лихости, а на строгом расчете, на глубоком знании техники и тактики бокса, на мужестве и силе воли.
- Борьба за моральное превосходство выражается особенно ярко в бою на ринге. Неумение подавить страх волевым усилием, неумение заставить себя бороться за победу всегда вызывает у боксера чувство бессилия
- Не следует, однако, отождествлять чувство страха с известным каждому спортсмену волнением перед боем. Это волнение, которого не могут избежать даже самые опытные боксеры,-- не боязнь, а проявление психологической подготовки боксера к предстоящему бою, т. е. мобилизации его на борьбу за победу.

# Воспитание решительности

- Способность боксера быстро принимать в бою необходимые решения и неуклонно осуществлять их в действиях имеет важнейшее значение в борьбе за победу. Боксер должен уметь остро воспринимать и критически оценивать складывающиеся в бою положения, обдуманно, смело и быстро принимать решения, логически вытекающие из хода боя и направленности его тактики, а в нужных случаях смело идти на риск
- Решительность боксера выражается в его неожиданных и смелых атаках, в его стремлении разрушать атаки противника энергичными контратаками.



# Воспитание стойкости

- Стойкость выражается в способности боксера упорно и настойчиво добиваться победы, несмотря на трудные условия боя. Это качество не следует понимать упрощенно, как способность боксера терпеливо переносить сильные удары и продолжать бой, ни на что не обращая внимания.
- Стойкость в боксе особенно ценна, если она сочетается с мастерством, основанным на тщательной защите и искусном владении техникой и тактикой.