

# Психологическая подготовка боксеров- юношей

Презентация подготовлена  
студенткой группы 1ПСО12  
Паршиной Анастасией

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 спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня 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.