

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА

подготовила
студентка группы 1ПСО12
Светлана



Бокс не случайно считается интеллектуальным видом спорта: в нем требуется не только сила и техника, но и навыки стратегии и быстрый ум.



При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: коммунистического мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся: осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования; изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования; умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою

Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции — умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе чувство дистанции проявляется в двух формах — при атаке и при защите. Так, для боксера контратакующей манеры веления боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

Ориентирование на ринге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, боксер должен уметь в любой момент определить свое положение на ринге относительно его углов, канатов: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу или возле канатов).

Чувство положения тела. Во время боя боксер постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий. Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством боксера является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Внимание. Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные свойства внимания - интенсивность и устойчивость. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.

▣ **Быстрота реакции.** «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А, Рудик). Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа

▣ Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является **настойчивость**. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства. Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа:

- ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки)
- психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка)
- психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира
- психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).



Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки. Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов — серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Они долго тренировались с полной отдачей сил, были в прекрасной спортивной форме и вдруг случайно совершили техническую или тактическую оплошность, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие и привязанность к себе.

Керимханов Марат – бронзовый призер 2 летних юношеских олимпийских игр в Китае!



КЕРИМХАНОВ МАРАТ С ТРЕНЕРОМ
ИБИРОВЫМ АРСАНОМ



ГРАМОТА БРОНЗОВОГО ПРИЗЕРА
КЕРИМХАНОВА МАРАТА

Психологическая подготовленность боксера определяется:

- степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания;

- психологическим состоянием спортсмена.