

# Психологическая подготовка боксеров-юношей. Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля



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: 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.

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.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию.

На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер и коллектив, в котором он тренируется. Они убеждают спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для коллектива, города, республики или для всей страны, вселяют уверенность в его способности побеждать.





Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека.

Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорта. Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки.

При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого состояния, и, следовательно использовать определенный комплекс диагностических методов.

В такой комплекс следует включить:

1) пробы которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта;

2) пробы специальные, т.е. отражающие специфику бокса.

Диагностика этого состояния связана с соблюдением ряда условий, во-первых, необходимо чтобы диагностические пробы стали привычными для спортсмена, чтобы был устранен элемент новизны и влияния факторов упражняемости; во-вторых, показатели характеризующие каждый признак, должны быть типизированы, и в тоже время персонализированы.

В существующей практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы.

Для определения трезвой уверенности в своих силах: ассоциативный эксперимент, тесты для установления уровня притязаний и самооценки, теплинг тест с установкой на максимальный темп. Для исследования уровня эмоционального возбуждения:

1) треморометрия;

2) реакция на время;

3) теплинг-тест в модификации - «спокойно», «быстро», «максимально быстро»;

Для определения помехоустойчивости: тесты Бурдени - Анфимовича в различных модификациях с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех.

Для выяснения возможности произвольной регуляции двигательных действий: теппинг тест с установками «максимально быстро - вдвое медленнее», «спокойно - вдвое быстрее», или «медленно», этот же тест в следующей модификации «в удобном темпе - замедленно», «в удобном темпе - максимально быстро», «в удобном темпе».

Целесообразно уточнить, что если в определении и анализе психической готовности к соревнованию, в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии, основная роль в совместных усилиях тренера и психолога принадлежит психологу, то когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию, о путях и средствах преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов, ведущее положение занимает тренер.

### **Выводы:**

- 1) Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях.
- 2) Все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке боксера перед подготовкой к соревнованию.
- 3) Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена, а под строгим контролем его сознания.

Совершенствование учебно-тренировочного процесса юных борцов вольного стиля тесно связано с формированием рациональной техники двигательных действий, которая предусматривает развитие психомоторных способностей, в состав которых входят и координационные способности

В определенной степени уровень развития координационных способностей влияет на стиль и манеру исполнения технико-тактических действий. Это в свою очередь отражается на качестве выполнения технических движений спортсменом в процессе вольной борьбы, которые в своей профессиональной деятельности должны обладать и использовать весь набор комплексной (интегративной) координации, предполагающей следующие ее виды: двигательная, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, тактильно-двигательная.

Ведущими координационными способностями в борьбе вольного стиля можно назвать: реагирование, ориентирование, дифференцирование движений, сохранение равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц.



Анализ возрастных периодов, благоприятных для совершенствования ведущих физических способностей борцов показал, что возраст 9-10 лет и 13-14 лет являются наиболее благоприятными для совершенствования ведущих координационных способностей борцов. В эти периоды можно планировать специальную физическую подготовку техническую подготовку, освоение сложнокоординационных приемов.

Анализ исследований способности к сохранению статического равновесия демонстрирует, что спортсмены-борцы, имеющие стаж занятий борьбой не менее двух лет, имеют более высокий уровень, чем значения нормы в возрасте 10-11 лет, они опережают среднее значение нормального развития на 5 секунд, в возрасте 13-14 лет – на 11-12 секунд, в старшем

школьном возрасте разрыв между возрастной нормой и результатами борцов составил 5-6 секунд. Из результатов исследований видно, что наибольший разрыв между возрастной нормой и результатами спортсменов-борцов происходит в возрасте 13-14 лет. Вероятно, это связано с тем, что борьба вольного стиля предъявляет высокие требования к уровню развития координационных способностей в целом и способности к сохранению равновесия в частности. В процессе тренировок координационные способности совершенствуются, и этим объясняется высокий результат тестирования борцов.

Реагирующая способность имеет также высокие значения в возрастном периоде 13-14 лет. Результаты ловли линейки у борцов 11-12 лет существенно отличаются от примерных результатов для этого возраста. Разница составляет 1,5 см, несмотря на то, что борцы имеют незначительный стаж занятий. Скорее всего, высокий уровень реагирующей способности в этом возрасте обусловлен требованиями спортивного отбора. Самая большая разница между результатами борцов и примерными возрастными нормами отмечается у борцов 13-14 лет (на 4 см лучше). Результаты, полученные в этом возрасте превосходят результаты не только возрастных норм, но и результат борцов 15-16 лет (на 1,5 см лучше). У борцов 15-16 лет также наблюдаются показатели, превышающие примерные нормы для этого возраста.



Можно утверждать, что координационные способности являются важными двигательными способностями борца. Наиболее благоприятным возрастным периодом их совершенствования средствами борьбы является возраст 13-14 лет. Так, Полевым Б.Б. с целью выявления мнения тренеров по классической борьбе о роли и месте в тренировочном процессе упражнений для развития координационных способностей проведен анкетный опрос 37 тренеров по классической борьбе. Анализ результатов ответов респондентов на ряд вопросов представлен в таблице 1, из которой видно, что 94% респондентов отмечают наличие проблем в достижении оптимального уровня физической подготовленности борцов вольного стиля. В то же время 65% респондентов считают координационные способности ведущими в спортивной подготовке борцов, 23% отвечают на данный вопрос отрицательно, а 12% затруднились ответить на вопрос. Кроме того, следует отметить ответ респондентов на вопрос о необходимости разработки специального раздела в физической подготовке борцов – развития специальных координационных способностях у борцов вольного стиля.