

# Психологическая ПОДГОТОВКА боксеров-юношей



Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.



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.



Правильно организованные тренировки (оптимальный подбор партнеров для совершенствования спортивного мастерства, хорошие условия занятий, внимание тренера к боксеру, интересные и разнообразные упражнения), индивидуализация учебных заданий повышают настроение боксера, укрепляют его волю к победе. Уверенности боксера способствует объективная характеристика его будущих противников.

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.



Для реализации поставленных задач в этом периоде психологической подготовки используют такие средства и методы: создание соответствующих благоприятных условий тренировки, отдыха, трудовой деятельности; соблюдение режима; словесное воздействие; различные приемы самовоспитания воли, решительности, приемы внушения и самовнушения; прослушивание музыкальных произведений для создания хорошего настроения, прогулки, интересные встречи и другое. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован. Тренер-преподаватель обязан создать атмосферу для боксера-юноши с учетом его индивидуальных особенностей.

Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив - вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.



Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер-преподаватель должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного - зажечь. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером.





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.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведут 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. Тренер-преподаватель 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.



**Среди наиболее важных психических процессов, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие:**

- **Восприятие.** 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.
- **Чувство времени** определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме.
- **Боевое мышление.** Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения - это и есть предмет оперативного мышления.
- **Быстрота реакции.** «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом».

- ❑ 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
- ❑ Чувство положения тела. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.
- ❑ Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства боксера - умение не напрягаться излишне, в сложных условиях 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 - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Боксер должен быть предельно внимательным во время боя.