

# Психологическая подготовка боксеров- юношей

Чупраков  
Артём, Группа  
1ПСО12.

# 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.
- 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.



# Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста



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.

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.

Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.



# Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборствах. 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.

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



# Роль личности психолога в подготовительном процессе боксеров юношеского возраста

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. 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. Если, например, бой был выигран у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то психолог должен предостеречь боксера от успокоения и тем более зазнайства. Безусловно, победа над сильным противником воодушевит боксера и прибавит моральных сил, но нельзя ослаблять настройку на то, что следующий бой будет менее серьезный. В практике немало случаев, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за потери осторожности проигрывает слабому боксеру.

Итогом психологической подготовки боксера должно являться состояние готовности, которое находит свое выражение в максимальной готовности к бою. В период тренировки очень важно воспитать у боксера спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов, постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.



# Психологическое обеспечение подготовки, тренировки и соревнований спортсменов



С целью подготовки боксёров к выполнению больших по объёму и интенсивности нагрузок, встречам с трудными противниками, формирования стремления к максимальной мобилизации сил в тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряжённости в бою, их надо постепенно и систематически адаптировать к обстановке соревнований. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями. Для этого 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.

В результате у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика боксёров адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям. В этом аспекте весьма актуально понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как устойчивого состояния организма боксёра (в том числе и его психоволевого компонента), при котором спортсмен способен показать максимальный результат, соответствующий степени наилучшей готовности в данный тренировочный период. ОБС, таким образом, это вершина спортивной формы, которая может держаться более длительное время, чем того требует одно соревнование.



# Психологическое обеспечение подготовки, тренировки и соревнований спортсменов

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведут себя тренер и психолог 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. Психолог 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.

Если говорить конкретно о наиболее важных психических процессах, характерных для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях, то выделяют следующие.

**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.





# ВЫВОДЫ:

- Самое лучшее для юношей-боксеров в период восстановления и подготовки - это знать, что есть человек, который поможет преодолеть все возникающие трудности. Если спортсмен будет доверять психологу команды, то их сотрудничество будет плодотворным, какую бы методику ни применил психолог.
- Анализ работы психолога с боксерами заключается в оценке итогов соревнований. Чем выше итоги тем продуктивнее была проведенная психологом и тренером работа. Если после неудачного выступления у спортсмена остается сильное желание продолжать борьбу, то это также можно считать заслугой психолога, который сумел сформировать в юноше волю.
- Теоретически обоснована необходимость внедрения новых методик и выявлено их эффективность на практике. Доказана эффективность разработанных методов. Обоснована эффективность применения специфических тестов, направленных на



# ВЫВОДЫ:



- Установлено, что управление двигательным аппаратом нашего тела действительно многосложная задача, даже в наиболее упрощённом подражании. Борьба относится к сложно-координационным видам, поэтому успешность подготовки спортсменов в значительной степени зависит от состояния и совершенствования сенсорных систем организма.
- В целом возрастное развитие координационных способностей у мальчиков, наблюдается до 17 лет, у девочек - в основном до 13-14 лет. На проявление координационных способностей большое влияние оказывает степень силового напряжения. Чем большую силу надо применить ученику, тем труднее сохранить точность движений. Недостаточная гибкость или низкий уровень развития выносливости также снижают координационные способности в конкретных двигательных ситуациях. Поэтому проявление координационных способностей.

