

Психологическая  
подготовка боксеров-  
юношей

# Введение

---

- В настоящее время бокс становится все более популярным видом спорта в мире. О его популярности и значимости говорит и вхождение в список олимпийских соревнований в серию летних игр. Молодые люди идут в бокс с целью развить как свою физическую силу, так и укрепить свое психологическое состояние.



# 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 (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

# Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя

---

- раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- психологическую подготовку в ходе турнира;
- психологическую подготовку между раундами;
- психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

# Основные задачи:

- - совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;
- - формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников, уровня их технической подготовленности



# 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

---

- 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.

# Волевые качества при ведущей роли:

---

- целеустремленности
- выдержки
- самообладания
- самостоятельности:
- критичности и гибкости ума
- наблюдательности
- стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности
- полная сосредоточенность, и устойчивость внимания на процессе деятельности
- способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований