

Психологическая подготовка боксеров-юношей

Подготовила: Ерухина Елена,
1ПСО-12



История современного бокса хранит огромное количество примеров, когда боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными не могли достигнуть вершин спортивного мастерства по одной простой причине – они были психологически не готовы для бокса.

Все разделы подготовки боксера (техническая, психологическая, тактическая и физическая) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Но, на мой взгляд, в таком жестком единоборстве, как бокс, психологическая подготовленность является основой всего. Это мнение разделяют многие ведущие тренеры современности. Конкуренция на международном ринге достигла такого уровня, что о хорошей физической подготовке спортсмена говорят как о само собой разумеющемся. Хорошо и много тренируются все, а побеждает сегодня тот, кто лучше сможет распорядиться своей тренированностью, что невозможно без психологической подготовки.

Актуальность темы. Психология спорта в целом и бокса в частности очень важна и достаточно мало изучена в настоящее время. В основном психологическая поддержка боксеров ложится на плечи тренеров. Однако не каждый тренер в состоянии обеспечить полноценное психологическое развитие боксера с точки зрения его подготовки к соревнованиям и после их окончания.

Цель исследования: рассмотрение основ психологической работы с боксерами юношеского возраста.

Объект исследования: психологическое становление и развитие боксеров-юношей в процессе подготовки, тренировки и соревнований.

Предмет исследования: психологические аспекты, влияющие на становление воли боксеров и уверенной работы на ринге и в процессе тренировок.



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.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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.

Психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях

- Среди наиболее важных психических процессов, 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.

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 ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у боксеров не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Боксеры должны знать, что хорошее чувство дистанции позволит им успешнее защищаться и атаковать. Лучшим средством для развития чувства дистанции являются бои в парах. В условных боях тренер должен давать задания, требующие правильного определения расстояния до противника, что будет способствовать сознательному и активному отношению боксеров к работе над развитием чувства дистанции.

Боксер проводя бой с партнером, должен постоянно приучать себя следить за малейшими изменениями дистанции между ним и противником и четко фиксировать момент, когда дистанция подходящая для атаки.

Выбор момента атаки требует от атакующего чувства дистанции, которое связано с чувством времени.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. 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.

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. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам.

Внимание - это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. 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 спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. 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. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. 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».

Диагностика состояния психической готовности боксеров

- 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.

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

- 1) треморометрия;
- 2) реакция на время;
- 3) теппинг-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.

Заключение

- 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.

