

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

Выполнила:  
Клюцева Юлия  
1ПСО12

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.



Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на спортсмена, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.



Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании. Её 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.



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.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.



Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Их можно разделить на три группы.

- Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
- Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

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.



**Спасибо за внимание.**