|  |
| --- |
| РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯКраснодарский крайУправление по образованию и науке г. Сочи МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6« Психологическая подготовка боксера»Подготовил: тренер-преподаватель отделения боксаКаракейян Аршак ВагаршаковичСОЧИ2012 г.Без ясного понимания всей психологическом сложности спортивной деятельности, многообразияобусловливающих се 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.).

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.Как известно, предметом психологии являются: а) психические процессы; б) психологические черты личности; в) психологические особенности человеческой деятельности.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 (например, творчества).Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой.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 единоборстве.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 (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Не надо забывать, что боксер, участвуя в турнире, который длится до 12 дней, имеет три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.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: коммунистического мировоззрения, 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.**Воспитание моральных качеств личности боксера**Воспитание спортсмена предусматривает формирование его мировоззрения, потребностей, интересов, а также настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других качеств. Основную роль при этом играют спортивный коллектив, его тренер (воспитатель). Он направляет работу коллектива, налаживает взаимоотношения спортсменов, индивидуально работает с каждым во время тренировочных занятий, сборов, соревнований, укрепляет интерес воспитанников к спорту, создает правильную мотивацию их занятий, развивает стремление к самовоспитанию, используя влияние коллектива, личное общение с боксерами, свой авторитет.Тренер постоянно ведет работу по сохранению дисциплины на занятиях, правилам санитарии и гигиены, выполнению боксерами спортивного режима, воспитывает у спортсменов высокую требовательность к себе.В хорошо организованном коллективе каждый спортсмен вправе рассчитывать на товарищескую помощь, психологическую поддержку во время занятий и соревнований. Взаимное доверие позволяет боксерам быстрее овладевать спортивным мастерством; например, более слабый спортсмен может спокойно, без скованности и напряжения боксировать с более сильным. Коллектив должен иметь (вырабатывать) полезные традиции: чествование победителей соревнования, проведение показательных тренировок с приглашением зрителей, организация культпоходов, поздравления боксеров с праздниками и т. п. Воспитанию чувства патриотизма способствуют рассказы и демонстрация кинофильмов о выдающихся поединках мастеров бокса на международном ринге. Необходимо интересоваться мотивами занятий боксом и участия в соревнованиях. Под мотивами понимают мысли, стремления и чувства, связанные с осознанием тех или иных потребностей и побуждающие к деятельности. Такими побуждениями могут быть удовлетворение от преимущества в единоборстве над другими, спортивная слава, стремление разносторонне развить себя физически, отдельные качества (выносливость, силу, ловкость); воспитать в себе смелость, уверенность, решительность и т. д.Наиболее значительная мотивация — научиться искусно боксировать, попасть в сборную команду республики и страны, добиться высоких спортивных результатов, защищать честь Родины за рубежом, передать опыт другим боксерам. Конечно, приведенные мотивы далеко не исчерпывают тех стремлений, которые побуждают спортсменов разных возрастов и опыта заниматься боксом и совершенствовать свое мастерство. Знание мотивов имеет большое практическое и педагогическое значение, так как позволяет тренеру оценить свойства личности занимающихся.Тренер должен способствовать развитию положительных интересов путем правильного планирования учебно-тренировочного процесса, соблюдения педагогических принципов обучения, формирования стремлений к самостоятельной тренировке, к творческому мышлению, обсуждением итогов соревнований, интересом к жизни боксера, помощью в учебе, трудовой деятельности, налаживанием хороших взаимоотношений с товарищами по команде и т. п.Воспитание личности через спорт, в частности бокс,— сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями коллектива, тренера и боксера на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.**Развитие специализированных психических процессов у боксера**Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических процессов и качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Для сильнейших боксеров характерны емкое восприятие и быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно находить нужные моменты для ударов и защит, тонкое внимание, молниеносная реакция.Анализируя результаты выступлений выдающихся боксеров, можно установить характерные особенности психических процессов, которые позволили этим спортсменам добиться выдающихся результатов.У знатоков бокса всегда вызывало восхищение исключительное чувство дистанции у В. Енгибаряна, В. Быстрова и В. Агеева, умение находить нужные моменты для нанесения завершающих ударов Т. Шатковым и В. Попенченко.Рассмотрим наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях.**Восприятие.** В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим 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 веления 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-двигательные 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.Некоторые боксеры обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противник уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, боксер в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Его можно развивать главным образом в бою с партнером, когда необходимо точно определять время для ударов и защит, а также в упражнениях на быстро перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах).*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).Для выработки умения ориентироваться на ринге можно одному из боксеров дать задание проводить боевые действия в углах и около .канатов и чаще делать выходы оттуда, а другому партнеру — не допускать этого и держаться на середине ринга.Во время проведения вольных боев тренер должен обращать внимание боксеров на умение выбирать место для атак и контратак, ориентироваться на ринге. Следует больше практиковать упражнения в передвижении.*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.Хорошим средством для развития чувства положения тела служат специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении). Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.Боксер должен научиться варьировать боевое положение, выбирая наиболее удобную позицию для своих действий, в частности использовать положения при защитах для последующих контратак.*Чувство свободы движений.*Одна из отличительных черт мастерства боксера — умение не напрягаться излишне, в сложных условиях поединка держаться свободно и непринужденно. Удивительное чувство свободы движений демонстрировал Константин Цзю, двукратный чемпион Европы (1989, 1991) и чемпион мира (1991) среди любителей, абсолютный чемпион мира (1991)На дальней дистанции чувству свободы способствует хорошее передвижение и неуязвимость. На ближней и средней — надежные защиты при помощи туловища (нырки, уклоны).Основой для развития чувства свободы движений является овладение координацией движений и правильной техникой с оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц, умением наносить удары разной силы, что воспитывает уверенность в себе. Совершенствуется свобода движений в соревнованиях, которые являются также средством контроля этого чувства.*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. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект )дара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает (недостаточно внимателен), от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме этого, удар должен быть нанесен той частью кулака, которая обеспечивает наибольшую жесткость.Развитие чувства удара вырабатывается в упражнениях на мешках, снарядах и лапах, причем тренироваться следует не в боевых перчатках, а в перчатках для снарядов, или шингардах, чтобы наиболее четко ощутить место, которым наносится удар.*Внимание.*Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. 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.Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.В боксе требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте — на противнике. Поэтому боксер буквально «ничего не видит и не слышит». Зато любое движение противника не остается незамеченным.Внимание боксера может быть улучшено в ходе учебно-тренировочных занятий. Характер боевых упражнений с партнером, в которых постоянно содержится угроза получить удар, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. Но в других видах тренировочной деятельности боксер может отвлекаться, например при выполнении специально-подготовительных упражнений, при упражнениях на снарядах. Чтобы с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на своих действиях во время тренировки, боксер должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на интересе к упражнениям, к результатам своих действий, который надо развивать.Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределить внимание на двух, практически почти одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.Боксер должен уметь переключать внимание, чтобы реагировать на мгновенные изменения обстановки боя. Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, боксер старается выбрать нужную дистанцию для ударов, использовать неподготовленность противника (его неудобное положение для атаки или контратаки и т. п.), а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно переключить внимание и отреагировать защитой.**Боевое мышление.**Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления.Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятия-ми 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 невыгодные 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 «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.Развитию мышления боксера способствуют глубокие знания по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии, знание принципов планирования спортивной тренировки.Одной из главных проблем в тренировке по боксу является проблема воспитания тактического мышления. Конечно, лучшим средством воспитания тактического мышления является творческое отношение к проведению вольных и условных боев, где сами условия единоборства требуют проявления боксером умения «наблюдать и разгадывать действия противника, принимать мгновенные решения; выбран правильное контрдействие, бороться за осуществление своих замыслом; преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а п случае необходимости — изменять принятое решение» (Т. О. Джероян).Задача тренера состоит в том, чтобы умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя противников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. При этом тренер должен направлять мышление боксера на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника. И, наконец, совершенствование тактического мышления боксера продолжается в соревнованиях, регулярное участие в которых является очень эффективным средством повышения спортивного мастерства.**Быстрота реакции**. «Реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» (П. А, Рудик).Каждому боксеру в бою присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.При сенсорном типе реакции внимание боксера в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.Боксеры, имеющие моторный тип реакции, сосредоточивают внимание и основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.При нейтральном типе реакции внимание боксера распределено как им собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано раньше, для боксера характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Например, ожидая атаку противника одним или несколькими ударами, боксер может среагировать определенными контрдействиями или же отойти и т. п.Знание психологических особенностей учеников позволит преподавателю (тренеру) целесообразно подбирать индивидуальные задания на преимущественное развитие реакции нейтрального типа.Быстроту реакции можно развивать по-разному. Например, при совершенствовании мастерства за счет искусного обыгрывания вся система специальных упражнений по технике и тактике способствует также развитию быстроты реакции и внимания боксера.Для бокса характерна глубокая взаимозависимость различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (ведь удар надо нанести в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т. д. А можно ли представить тактическое мышление боксера без острого внимания, связанного с активными действиями?Воспитание указанных чувств, конечно, связано и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Психическая подготовка является основой в овладении технико-тактическим мастерством.**Волевая подготовка**Важным фактором для победы является воля, под которой подразумевают способность управлять собой — своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями — для достижения сознательно поставленных целей.Как известно человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и сознания. Об этом же говорил русский физиолог И. М. Сеченов: «Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но власть его распространяется даже на мысли, желания, страсти и пр.».Боксеру приходится все время преодолевать всевозможные трудности, в частности огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, в трудных условиях мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Его деятельность имеет сугубо волевую направленность, поэтому воспитание воли у боксера — одна из центральных проблем современной тренировки. Для этого надо знать и учитывать побудительные силы или мотивы, помогающие боксеру преодолевать трудности на пути *к*достижению целей.Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.А. Ц. Пуни считает, что процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:а) нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;в) следить за собой и всегда искать причины неуспехов и неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других людях — быть самым строгим судьей для себя.Тренер обязан поощрять самовоспитание воли боксерами, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксеров целеустремленности, которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Подлинная целеустремленность присуща боксерам, которые относятся к боксу как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как личных, так и своего коллектива. «Выработать у боксера твердую целеустремленность — это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность — мощный рычаг развития других волевых качеств боксера»,— пишет профессор Н. А. Худадов.Необходимым качеством, обеспечивающим достижение намеченной цели, является настойчивость. Для воспитания настойчивости важно, чтобы боксер верил в перспективу своей спортивной деятельности, был убежден, что трудолюбие на тренировках и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.Чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение, преодолевая боязнь и инертность, боксеру нужны смелость и решительность. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с выработки у боксера уверенности, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения умению разбираться в боевой обстановке. Воля проявляется в самообладании, выдержке, инициативе и дисциплинированности.Самообладание и выдержка необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою. Эти качества необходимы также для преодоления нарастающего утомления в процессе боя, стойкого перенесения ударов.Инициативность боксера выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приемов как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя.Дисциплинированность боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств не могут быть хорошо развиты остальные.Воля воспитывается и закаляется и процессе преодоления трудностей и препятствий. А. С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам.**Психологическая подготовка боксера к соревнованиям**Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для боксера, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.Выступления в соревнованиях способствуют развитию волевых качеств, боевого мышления лишь при условии, что боксер участвует в них вполне подготовленным, количество соревнований соответствует уровню его спортивной подготовки, индивидуальным физическим и психическим возможностям, трудность соревнований возрастает постепенно и участники встречаются с соперниками, равными им по силе.В задачу психологической подготовки к соревнованиям входит создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою.А. Ц. Пуни считает, что готовность к соревнованиям — это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью и себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка к турнирному состязанию, где боксеру в течение 10-12 дней предстоит провести несколько боев, от боя к бою сохранять на высоком уровне психическое и физическое состояние, удерживать боевой вес (массу) и до конца турнира не получить повреждений.Психологическая подготовка к соревнованиям имеет четыре этапа: 1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки); 2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки и до начала поединка); 3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира; 4) психологическое воздействие после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).На первом этапе ставятся задачи (по А. Ц. Пуни): определение главной задачи выступления боксера в предстоящем соревновании; формирование общественно значимых мотивов выступления; программирование предстоящих действий на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников; уточнение намеченной программы во время предсоревновательной тренировки, совершенствование спортивного мастерства в условиях сбора; настройка на саморегуляцию чувств, развитие благоприятных эмоций; обеспечение нервной и физической «свежести»; развитие способности к максимальным нервным и физическим нагрузкам аналогичным тем, которые встретятся в процессе соревнований; совершенствование до высшего уровня отстающих компонентов спортивного мастерства (техники, тактики, физической и боевой подготовки); соблюдение режима тренировки, отдыха, питания и подготовка боевого веса; приведение организма в отличное состояние.На психологию боксера в этот период подготовки влияют главным образом тренер, врач 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.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.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 др. Подход к спортсменам должен быть индивидуализирован.Положительные эмоции, благоприятная обстановка для тренировки, дружный коллектив — вот залог успеха психологической подготовки в этом периоде.После жеребьевки боксеру известны его противники, поэтому ставятся конкретные технические и тактические задачи на основе информации о мастерстве противника, о его сильных и слабых сторонах. Главным в настройке является самовнушение. Спортсмен убеждает себя, что должен занять определенное призовое место (учитывая свою подготовку к этим соревнованиям), для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость «выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, зная характер боксера, подбирает методы для устранения отрицательных эмоций, внушения уверенности и решительности в действиях, приводя доказательства его преимущества (на опыте предыдущих боев его и противника), помогая анализировать его будущие действия и возможности на победу. Тренер может посоветовать спортсмену, как ему провести время после жеребьевки и взвешивания и до боя. На одного боксера положительно действуют отвлекающие факторы (развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей), другой, наоборот, предпочитает уединение, чтение и т. п. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, боксер переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша и неоправдание надежд коллектива, тренера, близких, боязнь пропустить сильный удар.Перед боем боксер переживает или сильное возбуждение, или, наоборот, апатию. Тренер 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. Тренер должен подобрать методы и средства убеждения для создания положительных эмоций.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 выиграй у сильного противника, прежнего чемпиона, основного претендента на золотую медаль, то тренер 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.Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т. д.).В перерыве между раундами секундант (а это, как правило, тренер боксера) указывает на главные недостатки противника и дает советы боксеру, как использовать свои возможности для победы. Допустим, противник очень активный, физически сильный и рассчитывает на решительную победу сильным ударом. Секундант должен порекомендовать не ввязываться в бой на средней и ближней дистанциях, активно передвигаться, держать дальнюю дистанцию и своевременно контратаковать прямыми в голову, когда противник будет стараться наносить боковые слева и справа. Если боксер следует наставлениям секунданта и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему тренеру, более критически и объективно подходит к разбору прошедшего боя и уверенно настраивается на последующий, прислушиваясь к замечаниям. Боксер чувствует, что в бой он идет не один, с ним помощник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу.Конечно, помощник должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач.После турнира на некоторое время боксеры снижают активность тренировки, могут с неделю отдохнуть. Успешным или неуспешным было выступление в прошедших соревнованиях, тренеру и боксеру следует весьма подробно разобраться в действиях на ринге. В случае поражения не надо сетовать на судей, отчаиваться, а объективно проанализировать техническую, тактическую, физическую и волевую подготовки, вскрыть недостатки, отметить положительные стороны, пересмотреть и уточнить дальнейший план тренировки. Большая и продуманная работа тренера с боксером после турнира, в котором боксер неудачно выступил, является весомым вкладом в дальнейшее совершенствование психологической подготовки.С чемпионом также надо тщательно проанализировать его действия в турнире. Тренер должен следить за тем, чтобы его ученик, став чемпионом, не возомнил себя непобедимым. Похвалив за победу, тренер должен критически указать на все недостатки боксера с тем, чтобы следующее его выступление было на более высоком уровне.Психологическая подготовка боксера — длительный и сложный процесс. Черты характера, взгляды, чувства, эмоции, трудоспособность боксера, его спортивное мастерство во многом определяются уровнем психологической подготовки.Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет 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, получили сильный удар, после которого не смогли до конца боя оправиться, и потерпели поражение. Тренер 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. |