

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»**

307173 Курская обл. г. Железногорск ул. Ленина, 17/2  
ИНН 4633000767 КПП463301001

р/сч 40701810538071000004 Отделение Курск г. Курск  
БИК 043807001 УФК по Курской области л/сч 20446Ю20290  
тел. директора 2-11-64; зам. директора/факс 3-56-43;  
E-mail: edinoborstv\_zh@mail.ru

---

**Ступаков Игорь Иванович**

**Тренер-преподаватель по боксу**

**Выступление на педагогическом совете МБУ ДО «СШ Единоборств»**

**«Психологическая подготовка спортсмена в боксе»**

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Например, Первенство России или Первенство ЦФО по боксу начинается на второй день после торжественного открытия и заканчивается за день до их закрытия. Соревнования продолжаются семь-девять дней. В каждом из 3-5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов: 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; 2) психологическая подготовка к бою; 3) психологическое воздействие во время боя; 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира; 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки.

Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

К числу основных задач этапа следует отнести следующее:

*1. Осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.*

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) боксер должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в соревнованиях для всей страны, республики, города, спортивного и трудового коллектива, своей семьи. Необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке, например, выполнение норматива мастера спорта или завоевание звания чемпиона города, области, страны.

*2. Изучение конкретных условий соревнований.*

В начале сбора тренерский состав должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

### *3. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.*

На предстоящие соревнования дается определенная информация о соперниках. С этой целью обычно тренеры и боксеры ведут постоянно пополняющийся учет о всех ведущих или перспективных спортсменах в интересующих их весовых категориях. Если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше. Для этого необходимо встретиться с тренерами и боксерами, которые участвовали в различных соревнованиях, где выступали предполагаемые соперники. Необходимо узнать, что собой представляет соперник, его особенности, манеру ведения боя, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», излюбленные приемы, применяемые им в бою, недостатки и слабые стороны подготовки.

Имея информацию о противниках, следует строить тренировочные занятия с учетом их особенностей, тщательно подбирая специальные упражнения на снарядах, перед зеркалом, в бою с воображаемым противником, на «лапах», с тренером. Особое внимание должно уделяться вольным боям и спаррингам с партнерами, манера ведения боя и специальные физические и психические качества которых соответствуют будущим соперникам.

Для подготовки к боям с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и настроить боксера на победу на соревнованиях. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей. В первой части создаются условия для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов. Во второй части осуществляется идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов. И в третьей части обеспечивается готовность к выполнению реального действия.

В перерывах между раундами вольного боя или спарринга принципиальное построение психологической настройка сохраняется, однако время ее проведения сокращается до одной минуты. Основное внимание при этом уделяется максимально возможному восстановлению и коррекции действий на следующий раунд.

### *4. Формирование уверенности в своих силах.*

Влияние психических состояний боксера на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях боксеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у боксера уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки, педагогические и медико-биологические тесты, контрольные спарринги, с помощью которых регистрируется динамика роста тренированности, должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Боксеру необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и

физической подготовленности, и предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор спарринг-партнеров дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

В дальнейшем, тренер, организовывая и подбирая соответствующих спарринг-партнеров, должен в большей степени хвалить боксера за успешное действие, преднамеренно завышая оценку его технико-тактического мастерства, чем указывать на его недостатки. Проводя совместный анализ манеры ведения боя будущих соперников и объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно воспользоваться и убедить боксера в том, что все возможности у него для этого есть.

Большое влияние оказывает на предсоревновательное психическое состояние боксера оценка его возможностей выступления в соревнованиях со стороны тренера и товарищей по команде. Практически все боксеры, особенно те, которые чувствуют неуверенность в своих силах, болезненно воспринимают различные мнения. Поэтому, для того, чтобы у боксера появилась твердая уверенность в своих силах, необходимо заставить поверить его в искренность высказываний о реальности достижения успеха в соревнованиях.

##### *5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.*

В процессе предсоревновательной деятельности на боксера действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние боксера непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш, титулы и звания предполагаемых противников, встреча с противником, обладающим нокаутирующим ударом.

Помимо чисто спортивных аспектов, на психическое состояние спортсменов в предсоревновательной обстановке могут влиять и личные, бытовые моменты (неурядицы в семье, на работе, в школе или институте, болезни близких людей, плохие отношения в коллективе и т. д.).

Следует отметить, что психическая напряженность у боксеров повышается в конце предсоревновательной подготовки в связи с необходимостью снижения массы тела. Особенно болезненно она протекает у тех спортсменов, которые «сгоняют» вес «форсированным» методом на 3–5 кг от тренировочного. У этих боксеров нарушается сон, ухудшается восстановительный процесс, они становятся раздражительными, конфликтными, мнительными и требуют к себе повышенного внимания.

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у боксеров положительных эмоций.

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в качестве активного отдыха утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным

мероприятиям, включая: режим дня, полноценное высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, баню, различные виды массажа, гидропроцедуры, по назначению врача витаминные и фармакологические препараты.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы сон. Оптимальная продолжительность его – 20–40 минут. Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и его глубина определяются многими факторами: типологическими особенностями нервной системы боксера, его физическим состоянием, степенью утомления и т. д.

#### *6. Осознание и оценка собственного психического состояния.*

Эффективность применения психологических процедур, предназначенных для произвольной релаксации, самовнушения и управления собственным психическим состоянием, во многом зависит от знания боксером своих индивидуально-типологических качеств, умения оценивать в себе особенности изменения различных состояний, в частности, состояний нервно-психической активности и тревожности.

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Для этого нужно проводить сравнительные оценки (одновременно уровня эмоционального возбуждения и тревожности) по субъективным ощущениям и таким психофизиологическим методикам, как регистрация электрокожного сопротивления, анализ частоты дыхания, оценка критической частоты световых мельканий и др.

Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

#### Психологическая подготовка к бою.

С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. Учитывая олимпийские принципы проведения соревнований, когда каждый бой может оказаться последним, жеребьевка во многом определяет успешность всего выступления в соревнованиях. Обычно боксеры с напряженным нетерпением ждут тренера, после жеребьевки внимательно следят за его поведением (с каким настроением пришел, как и с какой интонацией, мимикой и комментариями сообщил итоги жеребьевки). Тренер, проанализировав обстановку, предшествующую началу соревнований, жеребьевку, зная силы и возможности своего боксера и его противников, результаты их предыдущих выступлений и прочее, должен заранее подумать, в какой форме лучше информировать своего подопечного.

После жеребьевки, когда боксеру становятся известны противники, психоэмоциональное напряжение спадает и становится более конкретным. Тренер совместно с боксером составляет примерную тактику проведения всего турнира, но особое внимание уделяет подготовке к первому бою. В день боя напряжение вновь заметно повышается и достигает максимума в последние 30–40 минут до момента выхода на ринг.

На психическое состояние боксера перед боем могут влиять различные факторы: высокий ранг соревнований, значимость результатов выступлений, чрезмерная установка руководителей только «на выигрыш», обстановка соревнований, титулы и звание противника, неудобная манера ведения боя соперника, боязнь поражения (нокаут, ввиду явного преимущества, невозможности продолжать бой), неспортивное поведение соперника и его тренера, предвосхищение и переживание возможных боевых ситуаций и др. Под влиянием этих факторов у боксера могут развиваться различные виды психического предстартового состояния, во многом влияющие на его действия в бою. Отрицательными психическими состояниями перед боем являются предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние самоуспокоенности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерным уровнем эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, быстрой смене эмоций, противоположных по содержанию, импульсивности, суетливости, раздражительности, повышенной речевой активности, потливости, невозможности сосредоточиться на предстоящем бою и т. п.

Предстартовая апатия – противоположное предстартовой лихорадке состояние. Пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов, сонливость, отсутствие желания боксировать, полное безразличие к исходу боя, упадок сил и неверие в свои силы, резкое ослабление процессов восприятия, внимания, мышления, скованность движений и замедленность реакций, состояние угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности кожных покровов лица, появлении холодного пота, сухости во рту и т. п.

Состояние самоуспокоенности – характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих возможностей, недооценкой сил противника и т. д.

Общее время психологической настройки перед боем обычно составляет от 45 до 90 минут и зависит от психологических особенностей нервной системы боксера и проявлений психоэмоциональной напряженности в каждом конкретном случае. Для спортсменов с инертной и сильной нервной системой настройка на бой требует больше времени, чем для боксеров со слабой и подвижной нервной системой.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование может быть осуществлено при помощи специальных приемов. Наиболее распространенными являются следующие:

1. Преднамеренное изменение направленности и содержания мыслей и представлений. Для отвлечения от тревожных мыслей, связанных с исходом боя, боксер старается вспомнить об удачно проведенных соревнованиях, о своих друзьях и близких, о приятных эпизодах из своей жизни или представлениях о будущем и т. д. Такую же роль играют и шутки, разговоры на отвлеченные от бокса темы с тренером и товарищами по команде.
2. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания. Известно, что сосредоточение внимания на отрицательных переживаниях усиливает их и, наоборот, отвлечение от них внимания – ослабляет.
3. Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности. Следует обращать внимание на свое дыхание и постараться нормализовать дыхательный ритм. Начинать лучше всего со вдоха («вздоха облегчения»).
4. Принятие уверенной позы и мимики. Боксер не должен выражать внешне сильное волнение, неуверенность. Наоборот, осанкой, мимикой, движениями он старается выразить состояние уверенности, бодрости и т. д. Для этого необходимо уметь

представить свои действия мысленно, как бы со стороны, и чувствовать усилия, вкладываемые в эти действия.

5. Воздействие при помощи слова. Словом можно боксера взбодрить, вселить в него уверенность, обрадовать, успокоить и, напротив, огорчить, расстроить и т. п.

6. Уточнение и детализация плана ведения боя. План боя зависит от особенностей ведения боя соперником, собственного состояния боксера, судейства и многих других факторов. Важное значение приобретает настройка, связанная с мобилизацией готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящем бою. Переоценка сил противника может привести к неуверенности в собственных силах и проигрышу еще до боя. Недооценка сил соперника способствует тому, что боксер должным образом не может настроиться на бой и в случае неблагоприятного изменения ситуации боя не способен перестроиться по ходу поединка.

7. Применение в разминке специальных движений, упражнений, различных по мышечному напряжению, темпу, амплитуде (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить возбуждение или снять состояние подавленности. В общеподготовительной части разминки резкая, темповая, ритмичная музыка способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, а спокойная, мелодичная действует успокаивающе. Специальная часть разминки проводится с учетом особенностей соперника. Вначале боксер повторяет свои излюбленные приемы и отдельные удары. Для улучшения самочувствия и вхождения в состояние азарта требуется энергичное выполнение ударов в такт с издаваемыми звуками. В бою «с тенью» моделируется предстоящий поединок. В упражнениях с тренером «на лапах» боксер вначале повторяет свои излюбленные приемы, а затем тренер, моделируя действия соперника, не только подставляет лапы под удар, но и наносит ими удары, заставляя спортсмена защищаться и контратаковать. Если есть возможность, то специальную часть разминки боксер заканчивает в паре с партнером, имитирующим манеру соперника.

8. Применение специального массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее действие. При предстартовой лихорадке с целью успокоения применяется 3-5-минутный массаж: комбинированное поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание. При предстартовой апатии делают возбуждающий массаж в течение 5–7 минут: разминание, выжимание, ударные приемы, воздействия точечным массажем на биологически активные точки.

9. Идеомоторная тренировка. За 5–7 минут до боя боксер отдыхает, сосредотачивается на запрограммированных боевых действиях, мысленно повторяет все возможные действия противника, ситуации, которые могут возникнуть на ринге, и мысленно «проигрывает» наиболее оптимальные противодействия.

Психологическое воздействие на протяжении всего турнира.

Особое значение для боксеров приобретает психологическая подготовка во время соревнований, длительность которых составляет иногда 10–12 дней. За это время спортсмен, проводя от 3 до 5 боев, должен сохранить на высоком уровне психическое и физическое состояние, регулировать массу тела, предохраняться от возможных травм.

Боксеру, идущему в турнире без поражений, после каждого боя необходимо, по возможности, полностью восстановиться психически и физически для мобилизации сил к очередному поединку. Психологическое воздействие после окончания боя включает: нормализацию психического состояния; уменьшение эмоций, вызванных проведенным боем и мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейшего выступления; стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Для боксеров,

выигравших бой, характерны два крайних состояния: 1) повышенное состояние психической напряженности, если предстоит проведение следующего боя с очень сильным соперником, и полное снятие психической напряженности, если победа одержана с очень сильным противником, основным претендентом на золотую медаль. В любом случае положительное воздействие оказывает анализ выигранного боя с разбором допущенных ошибок, рекомендациями по их исправлению, советом.

В зависимости от индивидуальных особенностей боксера, его психического и функционального состояния в перерывах между боями должны использоваться средства активного отдыха, восстановления, включая массаж, баню, психорегулирующую тренировку. Хорошим мобилизирующим средством является тренировка, которую проводят ежедневно, учитывая самочувствие спортсмена. Тренировка включает в себя комплекс привычных упражнений без больших физических и психических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью, упражнения на «лапах» и т. д.) и упражнений отвлеченного характера, как средства активного отдыха.

Одна из важнейших задач тренера в напряженных условиях соревнований – укрепить отношения между всеми боксерами команды и постараться использовать положительные межгрупповые влияния на настроение и поведение отдельных боксеров, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. В команде должен всячески поддерживаться дух взаимопомощи, внимания к каждому участнику; должна быть создана дружеская обстановка и одновременно высокая требовательность всех участников к соблюдению режима, дисциплины и результатам выступления на ринге.

Рациональная регуляция боевой установки и психического напряжения составляет основу непосредственной психологической настройки боксера к следующему бою. Если, например, бой был выигран у основного претендента, то тренер должен предостеречь от самоуспокоения и благодушного настроения. Безусловно, победа над сильным противником воодушевляет боксера и прибавляет моральные силы, но нельзя пренебрегать настройкой, так как следующий бой может быть не менее серьезным. Можно привести множество примеров из практики, когда боксер выигрывает у чемпиона, а потом из-за дальнейшей несобранности проигрывает слабому боксеру.

Психологическое воздействие после окончания соревнований.

После окончания соревнований боксерам необходимо дать полный отдых. Его длительность зависит от напряженности проведенного турнира; чем более трудным он был, тем продолжительнее должен быть отдых.

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера. Поражение для многих – большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах: они долго тренировались с полной отдачей; были в отличной спортивной форме и допустили незначительную техническую или тактическую оплошность; получили сильный удар, травму; проиграли в равном бою или в результате необъективного судейства. Тренер должен понимать моральное состояние боксера, нацелить на будущее выступление и тщательно проанализировать его действия в соревнованиях.