

**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 20446Ю020290

тел. директора 2-11-64; зам. директора/факс 3-56-43;

E-mail: edinoborstv\_zh@mail.ru

---

**Ступаков Сергей Анатольевич**

**Тренер-преподаватель по боксу**

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

**«Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям по боксу»**

Психологическая подготовка боксёра представляет собой сложный и многоаспектный процесс, непрерывно сопровождающий атлета с момента начала тренировок. Её отличительная черта заключается в глубокой взаимосвязи с общефизическим развитием спортсмена, охватывая формирование таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость, а также процесс адаптации к возрастающему объёму физических нагрузок. Успешность данной подготовки во многом определяется изменениями, происходящими в эмоциональной сфере спортсмена. Значение психологической подготовки для боксёра сопоставимо с важностью физических тренировок, поскольку она включает в себя умение управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию, уверенность и полный самоконтроль. Боксёр, прошедший адекватную психологическую подготовку, способен демонстрировать свои максимальные результаты на ринге и добиваться успеха в любой ситуации.

В основе психологической подготовки лежит цель формирования личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом и умеющего творчески и целенаправленно работать над выходом на более высокий уровень мастерства.

Участие в соревнованиях служит мощным средством для формирования мотивов к занятиям боксом и воспитания основных волевых качеств. Следовательно, наиболее эффективной школой психологической подготовки боксёра к соревновательной деятельности является именно его регулярное участие в состязаниях. Состояние психологической готовности играет исключительную, зачастую решающую роль в ходе поединка. Спортсмен, который не способен совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или испытывает неуверенность в своих силах, во время боя не сможет оперативно мобилизоваться и действовать рационально. В боксе, как в любом виде деятельности, без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряжённые периоды спортивной работы повышается чувствительность спортсмена к различным стимулам, уровень беспокойства и неопределённости, растёт число причин, приводящих к возникновению у боксёра конфликтных и кризисных ситуаций. Эти состояния - следствие многих противоречий деятельности, с которыми сталкивается спортсмен. Очень важно объяснить юношам, что такие критические ситуации являются необходимыми компонентами их спортивного развития. Для этого на тренировках создаются соответствующие условия, которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников, применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка не заканчивается на ринге. Важно также научить боксера правильно восстанавливаться после боя, особенно в случае поражения. Работа над ошибками, анализ боя и восстановление уверенности — ключевые элементы процесса восстановления. Умение сделать выводы из поражений и продолжать движение вперед является важной частью психологии победителя. Нельзя забывать, что психика боксера в период выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как он практически постоянно находится в стрессовом состоянии. Часто необдуманные слова или действия могут разрушить веру в свои силы, умело же сказанное слово - вселить уверенность и повлиять на ход поединка. Опыт показывает, что выдающиеся результаты не могут быть достижимы без кропотливой индивидуальной работы, без психологического взаимопонимания и создания психологически комфортной атмосферы в экстремальных условиях изнурительных тренировок и боксёрского поединка.

Важнейшая задача тренера, подготавливающего боксера к выступлениям в предсоревновательный период и формирующего у него психологическую готовность, способность выработать правильное отношение к будущим состязаниям, настроить на победу, укрепить боевой дух, создать уверенность в успехе, подготовить к максимальной мобилизации сил в бою. Боксер не может быть в спортивной форме, если он плохо психологически подготовлен к состязаниям, не стремится к победе, не уверен в себе, боится противников и т. д. Тренер обязан убедить боксера, что удачное выступление в данных состязаниях необходимо для достижения поставленной им цели. Тут на первый план следует выдвигать индивидуальные качества боксера. Казалось бы, что хорошо тренированный волевой спортсмен, обладающий высоким уровнем развития психических процессов (восприятия, внимания, памяти, настроения и др.), уже всегда автоматически находится в состоянии психической готовности и может рассчитывать на то, что в соревновании его не «подведут нервы». На самом деле это не совсем так. Очень часто приходится встречаться с боксерами, которые в жизни, во время тренировки обладают большой целеустремленностью и настойчивостью, хладнокровны и уравновешены. Но перед боем они или становятся раздражительными и вспыльчивыми или, наоборот, впадают в уныние, делают апатичными и вялыми. Под влиянием таких факторов в целом волевые, уравновешенные спортсмены иногда не в состоянии мобилизовать свои силы для достижения победы, не проявляют боевой настройки и целенаправленности в действиях. Такие боксеры недостаточно психологически готовы к состязаниям. Тренер должен уметь очень тонко вскрыть причины ухудшения состояния боксеров перед выступлением и подобрать приемы для их улучшения. Если боксер не прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировок, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности.

В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период. Она начинается примерно за один месяц до выступления.

Важнейшая задача тренера, подготавливающего боксера к выступлениям в предсоревновательный период и формирующего у него психологическую готовность — выработать правильное отношение к будущим состязаниям, настроить на победу, укрепить боевой дух, создать уверенность в успехе, подготовить к максимальной мобилизации сил в бою. Тренер обязан убедить своего воспитанника, что удачное выступление в данных состязаниях необходимо для достижения поставленной им цели.

Очень важно, чтобы спортсмен сам научился применять перед боем приемы самовнушения, самоободрения, самоубеждения, и самодисциплины.

Значительную роль в психологической подготовке занимает вооружение спортсмена знаниями о содержании процесса спортивного совершенствования. Так, необходимо указать, что те или иные недостатки или слабые стороны боксера успешно преодолеваются применением соответствующих методов подготовки, путем изобретения оригинальных приемов ведения поединка. Эти приемы помогают преодолеть ряд отрицательных влияний психофизиологической организации человека, усилить, преобразовать, компенсировать его функции.

С приближением соревнований эмоциональное возбуждение и тревожность у боксеров возрастают, достигая своего апогея к моменту жеребьевки. 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, для чего настраивается на полное использование своих технических, тактических и физических возможностей, необходимость «выложиться» в ходе борьбы. Особое значение приобретает также влияние тренера, который, подбирает методы и средства убеждения для создания положительных эмоций и устранения отрицательных. Тренер, хорошо знающий своего воспитанника даже по внешним признакам, поведению он может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии своего наставника юноша становится замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии сильного волнения, связанного с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на что-либо другое. На одного боксера положительно действуют такие отвлекающие факторы как развлечения, прогулки, кино, окружение товарищей, другой, наоборот, предпочитает уединение, чтение и т. д. Но каждого не оставляют мысли о предстоящем бое, спортсмен переживает, обдумывает бой, полон представлений о нем, его заполняют чувства и мысли. Его могут волновать честолюбивые мечты, ожидание физических ощущений, предполагаемых трудностей, боязнь проигрыша, сильного удара. Тренер должен найти средства и методы помочь слишком возбужденному боксеру успокоиться, а пассивного наоборот привести в активное состояние. В обоих случаях лучше провести активную разминку при помощи упражнений или имитационного боя с партнером, способствующих поддержать боевой дух и еще больше укрепить уверенность в предстоящем бою. Правильность позиции тренера должна сопровождаться логикой рассуждения и демонстрацией преимуществ. Ему необходимо подобрать мероприятия по устранению конкретно установленного недостатка. В этой связи хорошо зарекомендовал себя метод психологической настройки путем возврата к предыдущему опыту спортсмена и восстановления позитивных примеров боевой практики, свидетельствующих о его ярких победах. 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 боксер видит, что следуя наставлениям тренера и действия у него эффективные, он проникается доверием к своему наставнику, 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 его наставник, который дает нужные советы, вместе с ним работает на победу. Конечно, тренер должен правильно и объективно оценивать обстановку, направлять своего подопечного на оптимальный путь решения поставленных задач. Большая и продуманная работа тренера с боксером является весомым вкладом в совершенствование психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

Психологическая подготовка боксёра представляет собой продолжительный и комплексный процесс. От уровня этой готовности напрямую зависят характерные черты, мировоззренческие установки, эмоциональный фон, а также работоспособность и общий уровень спортивного мастерства боксёра. Дальнейшие достижения нередко определяются тем, как наставник реагирует на поражение своего подопечного или коллектива в целом. Неудача на ринге часто становится для спортсменов источником серьёзной моральной травмы и сильного душевного потрясения. Это особенно актуально для тех, кто приложил максимум усилий для победы: усердно тренировался, находился в отличной физической форме, но в итоге уступил из-за случайной технической или тактической ошибки, либо не смог восстановиться после мощного удара. На тренере лежит обязанность осознать их эмоциональное состояние, вдохновить на предстоящие поединки и совместно проанализировать поражение для получения конструктивного опыта. Такое отношение не только принесёт пользу боксёру, но и значительно повысит авторитет наставника в глазах спортсменов, способствуя формированию их уважения, доверия и преданности.

Очевидно, что аспекты психологической подготовки боксёров нуждаются в углублённой разработке и более эффективной имплементации как в тренировочном процессе, так и непосредственно в соревновательной деятельности, а также по её завершении.

Литература:

1. Василюк, Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций / Е. Ф. Василюк. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - С.84-85.
2. Стрельников В. А. Тактическая и психологическая подготовка боксера. - Улан-Удэ, 1991. - С. 10, 12-18.
3. Вяткина Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 48, 56.
4. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 224 с.
5. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батулин. - Омск: Психология в спорте, 1998. - С.13-15.
6. Попенченко В. В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям. В сб. «На ринге». М., 1966.
7. Пуни А. Ц. О системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию. «Теория и практика физической культуры, 1964, № 11.