|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа «Орбита» городского округа ЗАТО Фокино (п. Дунай) |
| 692891 Приморский край, ГО ЗАТО Фокино п. Дунай, ул. Морская, 18 А, е-mail: loy94@mail.ru |

 «Психологическая подготовка боксера к соревнованиям»

 Тренер-преподаватель Логунов Геннадий Алексеевич

 Психологическая подготовка боксера к соревнованиям

Психологическая подготовка боксера - сложный и многогранный процесс, присутствующий на каждой тренировке, начиная с первых дней занятий. Ее специфика заключается в том, что она в большей степени связана с общефизической подготовкой спортсмена, то есть с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, и характеризуется адаптацией к увеличению общего объема физической нагрузки. Определяется сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Психологическая подготовка боксера не менее важный аспект, чем физические тренировки. Умение управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию, уверенность и контроль над собой. Правильно подготовленный психологически боксер способен показывать свои максимальные результаты на ринге и добиваться успеха в любой ситуации. Желание добиться победы дадут спортсмену необходимые силы, чтобы пройти все трудности подготовки и выйти победителем в данной борьбе.

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.

 Участие в соревнованиях является важным средством формирования мотивов за­нятия боксом, средством воспитания основных качеств воли. Следовательно, лучшей школой психологической подготовки боксера к соревновательной деятельности является его участие в соревнованиях. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Правильно подготовленный психологически боксер спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих отрицательных факторах сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. А желание добиться победы дадут спортсмену необходимые силы, чтобы пройти все трудности подготовки и выйти победителем в данной борьбе.

Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг, неуверенный в своих силах, вовремя боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать.

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. В этой связи важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, при этом необходимо создать атмосферу творческого психолого-педагогического взаимодействия и сотрудничества, уважения и поддержки. Только совместными усилиями можно достичь необходимого уровня психологической подготовки и тем самым создать определенные предпосылки. Нельзя забывать, что психика боксера в период выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как он практически постоянно находится в предстрессовом состоянии. Часто необдуманные слова или действия, жест могут разрушить веру в свои силы, перечеркнуть все, то хорошее, что создавалось годами. Умело же сказанное слово - вселить уверенность и повлиять на ход боксерского 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, угнетен перспективой вы­ступления в состязаниях и т. д. Практически 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, настроя 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, рассуди­тельны, хладнокровны и уравновешены. Но перед боем этих спортсменов трудно узнать: они или становятся раздражительными, вспыльчивыми, проявляют все при­знаки «стартовой лихорадки» или, наоборот, впадают в уныние, делаются апатичными и вялыми. Под влиянием таких факторов в целом волевые, урав­новешенные спортсмены иногда в отдельных состязаниях не в состоянии мобилизовать свои силы для достижения победы, не могут управлять своими эмоциями, не прояв­ляют боевой настройки и целенаправленности в действи­ях. Такие боксеры недостаточно психологически готовы к данным состязаниям. Тренер должен уметь очень тонко вскрыть причины ухудшения состояния боксеров перед выступлением и по­добрать приемы для их улучшения. Надо иметь в виду, что если боксер не прошел общей психологической под­готовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то ника­кие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности. Эффект психо­логической подготовки спортсмена к соревнованиям тес­но связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой. Лишь очень редко попадаются боксеры, обладающие исключи­тельно твердым характером, ровным настроением, никог­да не теряющие хладнокровия и уверенности, люди «же­лезных нервов» и «бесстрашного сердца», у которых состояние перед соревновательным боем нисколько не отличается от состояния перед любым боевым упраж­нением с партнером в тренировке. Как правило, спортсмен с целеустремленным твер­дым характером, с хорошо развитыми волевыми качест­вами успешно выступает в соревнованиях. В психологической подготовке боксера к соревнова­ниям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период. Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, 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. Необходимо устано­вить соответствие между целью выступления и положи­тельными активными побуждениями, заставляющими боксера участвовать в соревнованиях. Тренер обязан убедить своего воспитанника, что удач­ное выступление в данных состязаниях необходимо для достижения поставленной им цели. Встречаясь с соперниками, он сможет проверить и усо­вершенствовать ранее изученные приемы техники и так­тики, испытать и развить физические и психические ка­чества. У боксера должна быть выработана глубокая заинтересованность в удачном выступлении на предстоя­щих состязаниях, стремление мобилизоваться для луч­шей подготовки к выступлениям. Ему необходимо осознать, что смелое, уверенное поведение на ринге, образцовая техника и умная тактика, которые он продемонстрирует в боях, будут приятны все­му коллективу, товарищам, окажут честь тренеру. Поэтому, когда остается мало времени до состязания, нужно более настойчиво тренироваться и соблюдать ре­жим, а в вольных боях стремиться боксировать, не нару­шая принципов искусного бокса. Следует объективно проанализировать свои недос­татки и сильные стороны. Особенно объективно надо разобрать особенности своей психики и недостатки в пси­хологической подготовленности. Нужно откровенно и са­мокритично проанализировать все те недостатки в психо­логической подготовленности, которые могут помешать успешно выступить в соревнованиях. К ним относятся например: неуверенность в своей физической подготов­ленности, сомнение в умении вести бой на средней и ближней дистанции, боязнь встречи с некоторыми про­тивниками, излишняя возбудимость, безынициативность в процессе тренировочных занятий, недостаточная нас­тойчивость в соблюдении режима и т. д. Очень важно, чтобы спортсмен сам научился приме­нять перед боем приемы самовнушения, самоободрения, самоубеждения, самоприказы и самодисциплины. Существенную роль в психологической подготовке спортсмена следует отвести индивидуальным планам-обязательствам. Созданные на основе многолетнего опыта подготовки, с учетом индивидуальных особенностей боксера, с опорой на новейшие данные спортивной науки, следует представить тот объем и характер работы, которые необходимо выполнить любой ценой. Важно, чтобы план создавался при непосредственном участии спортсмена, что стимулирует творческое и активное отношение к процессу подготовки, сознательный ее характер. Необходимо, чтобы план-обязательство брался в присутствии тех людей, мнением которых боксер дорожит. В этом случае он знает, что невыполнение плана снизит его авторитет. Это также одна из форм стимуляции работоспособности. Важно, чтобы боксер ясно видел, какая работа им проделана, что сделано для победы. 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 форм и 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. В большинстве случаев боксер боится неоправданных надежд, которые возлагали на него тренер, коллектив и близкие. 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 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. Несомненно, проблемы психологической подготовки боксеров требуют дальнейшей разработки и более качественного применения в учебно-тренировочном процессе, во время соревнований, а также после их окончания.

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-наДону : Феникс, 2005. - 224 с. 5. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батурин. - 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.