***Заявка с анкетой участника и конференции***

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. **автора** (полностью) | Петров Николай Николаевич |
| **Название работы** | Основы психологической подготовки боксеров |
| Номер секции | 4 |
| Место работы или учебы | МБУ ДО ДЮСШ №5 г.Якутска |
| Должность, ученая степень, ученое звание (если есть) | Тренер-преподаватель |
| Адрес рабочий, домашний (город,область (край) страна) | г. Якутск, ул. Халтурина, 17 корпус 1 |
| E-mail | [sport5sakha@mail.ru](mailto:sport5sakha@mail.ru) |
| Телефон мобильный | 89142724548 |
| Ф.И.О **руководителя** (полностью) | Слепцов Александр Будимирович |
| Место работы или учебы | МБУ ДО ДЮСШ №5 г.Якутска |
| Должность, ученая степень, ученое звание (если есть) | Директор |
| Адрес рабочий, домашний (город,область (край) страна) | г. Якутск, ул. Халтурина 17/1 |
| E-mail | [sport5sakha@mail.ru](mailto:sport5sakha@mail.ru) |
| Телефон мобильный | 8-964-419-62-85 |
| **Форма участия (очная, заочная)** | Заочная |
| Форма выступления (доклад на секции, стендовый доклад, участие без выступления) |  |
| Количество страниц в докладе автора | 7 |
| Бронирование гостиницы (да\нет) |  |
| Дата и время прибытия |  |
| Дата и время отъезда |  |
| День участия в конференции: |  |
| Сумма  оплаты | 350 |
| *Адрес для отправки диплома участника конференции (указывается почтовый адрес, индекс и ФИО получателя в случае запроса печатного диплома,****ЛИБО****адрес электронной почты в случае запроса электронного диплома)* | 677009, г. Якутск, ул. Халтурина 17/1 |
| Предоставляя материалы доклада, подтверждаю согласие на передачу исключительных прав их публикации в сборнике, с последующим размещением в базе данных РИНЦ (да/нет) | да |

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ**

*Петров Николай Николаевич, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ-5*

*г. Якутск Республика Саха (Якутия)*

***Аннотация:*** *данная работа рассматривает развитие специализированных психических качеств у боксера в тренировочном и соревновательном процессах.*

***Summary:*** *this work considers development of specialized mental qualities in the boxer in training and competitive processes.*

***Ключевые слова:*** *боксер, психологическая подготовка, тренировочный процесс, тренер, психические качества.*

Бокс – является одним из видов единоборств, где важную роль играет психологическая подготовка. Успешное выступление боксера зависит от его подготовленности: таких как, технико-тактическая, функциональная, а также высокий уровень психологической подготовленности. Психологическая подготовка боксера во время тренировок и соревнований имеет свои особенности, связанные с постоянной угрозой получения сильного удара от противника, сложностью турнира, относительно длительностью самих соревнований (от 5 до 10дней), сгонкой веса и постоянной его поддержке на определенном уровне.

Психологическая подготовка – предусматривает воспитание у спортсмена настойчивости, целеустремленности, решительности, самообладания, силы воли и других положительных качеств. Для наиболее эффективного проведения психологической подготовки боксера необходимо знать множество его индивидуальных особенностей: физиологических, физических, личностных, психологических, социальных и.т.д. Психологическая подготовка складывается из диагностики – выявления черт характера, физических способностей спортсмена, в условиях тренировки и соревнований. Воздействие тренера на психологические чувства и поведение спортсмена, управления состоянием и поведением спортсмена в боевых условиях. Боксер должен уметь регулировать своими эмоциями. Исходя из этого, перед тренером должны стоять следующие задачи:

- подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу;

- подготовка спортсмена к эффективной работе, предстоящей соревновательной деятельности;

- подготовка боксера к конкретному бою;

- управления состоянием спортсмена, его поведением в процессе турнира и конкретного боя;

- использование психологических средств восстановления в тренировочном процессе и во время соревнований;

- создание общего психологического климата всего коллектива, способствующего результативным действиям каждого боксера.

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Порой достичь определенного уровня физических и технико-тактических кондиций к соревнованиям бывает намного легче, чем психологической готовности. Не о каждом боксере можно сказать, что он «боец», даже если он хорошо владеет техникой и тактикой бокса. Состояние психологической подготовленности боксера играет особую роль, часто являясь решающим в схватке с противником.

Психологическая подготовка спортсмена включает два этапа:

1) Общая психологическая подготовка – направлена на формирование у спортсмена необходимых свойств личности, волевых качеств развитие психологических процессов способствующих успешному выполнению поставленных перед боксером задач. 2)Психологическая подготовка к соревнованиям – подготовка боксера к предстоящим соревнованиям определяется задачами, которые надо решать в конкретном соревновании:

- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действию учетом этих особенностей;

- формирование уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;

- преодоление отрицательных эмоций, создание психологической готовности к бою;

- готовность к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить ее в условиях соревнования;

- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Положительным результатом психологической подготовки боксера должно быть, состояние психологической готовности, которое направлено в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения высоких результатов в соревнованиях.

***Развитие специализированных психических качеств боксера***

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических качеств, которые позволяют боксеру реализовать свои физические и технико-тактические возможности. Боксером высокого класса характерны быстрая оценка боевой обстановки, точный расчет времени и дистанции, умение мгновенно определять нужные моменты для действий, быстрая реакция.

Рассмотрим наиболее важные психические качества, характерные для боксеров в тренировочном и соревновательном процессах.

***Восприятие.*** В спорте особенно важно пространственно-временное, без которого немыслим анализ движений и специализированное мышечно-двигательное восприятие. Это чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции, которые тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

***Чувство*** ***дистанции*** – умение боксера точно определять расстояние до противника. В боксе существует три дистанции: ближняя, средняя и дальняя. На разных дистанциях это чувство проявляется неодинаково. При оценке расстояния до противника в бою на ближней и средней дистанциях основное значение имеет мышечно-двигательное восприятие, а в бою на дальней дистанции – уровень зрительного восприятия, быстрота реакции. Лучшим средством для развития чувства дистанции является работа в парах. Выбор момента для атаки требует от спортсмена чувства дистанции, которая связана с чувством времени.

***Чувство времени*** определяется особенностями течения физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Это то чувство, когда боксер наносит удар или серии ударов, от которого противник не в состоянии защититься. Благодаря развитому чувству времени спортсмен в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

***Чувство свободы движений*** Одна из отличительных черт мастерства боксера - умение излишне не напрягаться, держаться в сложных условиях боя свободно и не принужденно.

На дальней дистанции чувству свободы способствует быстрое передвижение и неуязвимость, на ближней и средней - эффективная защита туловищем (нырки и уклоны). Для развития чувства свободы движений необходимо на тренировках уделять много времени передвижениям по рингу. Развивать координацию движений в целом, наносить удары разной силы по снарядам.

***Чувство удара*** Боксер должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным акцентированным ударам. Боксер должен быть уверен в том, что своим ударом может отправить соперника в нокаут или нокдаун. Нокаутирующий эффект обусловлен его неожиданностью (когда противник недостаточно внимателен), точностью, силой и местом попадания. Чувство удара вырабатывается в упражнениях на снарядах, мешках и на лапах.

***Внимание*** представляет собой направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь объекте. Наиболее важные составные элементы внимания - интенсивность и устойчивость.

Боксер должен во время боя сосредоточить все свое внимание на действиях соперника. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию: продуктивно мыслить, своевременно реагировать на изменение тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Внимание боксера можно совершенствовать в ходе тренировочного процесса. Характер боевых упражнений с партнером, при которых постоянно существует угроза получения удара, предрасполагает к интенсивному и устойчивому вниманию. 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. Все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание боксера, так как требуют распределения его между двумя почти одновременными процессами - появлением раздражителя (удара противника) и собственным ответным действием.

***Боевое мышление*** Мышление спортсмена тесно связано с восприятием и представлением. Необходимыми условиями успешного решения тактических задач (тактического мышления) являются наблюдательность, зрительная память воображение спортсмена. Для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары, контрудары и защиты), создавать ситуации выгодные для себя и невыгодные для противника. Творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера, таким образом приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Тренер должен умело подбирать боксеру различных по манере ведения боя соперников и моделировать как отдельные элементы боя, так и бой в целом. Мышление боксера должно быть направлено на анализ тактических вариантов своих действий с учетом действий противника.

***Быстрота реакции.*** Каждый боксер в бою имеет свой определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания. Психологи различают реакцию сенсорного, моторного и нейтрального типов. 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 с моторным типом реакции сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями соперника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто вполне не обдуманно совершают действия не в пользу себя.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено, как на собственных действиях, так и на действия противника, боксер своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Знание психологических особенностей учеников позволяет тренеру целесообразно подбирать индивидуальные задания для преимущественного развития реакции нейтрального типа. Для развития быстроты реакции используются специальные задания на реагирование в процессе выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и боевых упражнений. Воспитание перечисленных качеств связаны и с уровнем технико-тактической и физической подготовки. Основой для овладения технико-тактическим мастерством является психологическая подготовка.

***Развитие волевых качеств боксера***

Важным фактором победы боксера в бою является сила воли, под которой подразумевают способность управлять собой - своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями для достижения поставленных целей.

Боксеру приходиться время от времени преодолевать всевозможные трудности - испытывать огромные физические нагрузки, стойко переносить полученные удары, в сложных условиях мгновенно оценивать обстановку и принимать решения. Деятельность боксера имеет сугубо волевую направленность, поэтому воспитание силы воли - одна из приоритетных задач подготовки боксеров. Процесс самовоспитания силы воли должен основываться на следующих принципах:

- нужно научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;

- следить за собой и всегда искать причины неуспехов и неудач прежде всего в самом себе, а не в объективных причинах или других лицах - быть строгим судьей для себя.

Стремление к самовоспитанию силы воли должно быть одним из мотивов деятельности боксера. Важнейшей задачей тренера является воспитание у боксера ***целеустремленности,*** которая выражается в ясном понимании целей и задач, активном и неуклонном повышении спортивного мастерства, в трудолюбии.

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 повышению его спортивного мастерства. Немаловажную роль в этом играет ***смелость и решительность***, чтобы своевременно принимать решения в наиболее острые моменты поединка, без колебания приводить их в исполнение преодолевая свой страх и боязнь. Воспитание этих качеств целесообразно начинать с воспитания у ученика в уверенности в себе, веры в свои силы, раскрытия его положительных сторон и достоинств, обучения разбираться в боевой обстановке. Сила воли проявляется в целеустремленности, самообладании, выдержке, выдержке и дисциплинированности.

***Самообладание и выдержка*** необходимы боксеру для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности, подавленности, перевозбуждении, которые возникают перед боем и в бою. Эти качества необходимы, также для преодоления нарастающего в процессе боя утомления.

***Инициативность*** боксера выражается в способности вносить новое в выполнении технических и тактических приемов, как во время тренировки, так и в бою. Творчески использовать усвоенные технические приемы ведения боя.

***Дисциплинированность*** боксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдение режима, правилам ведения боя. Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга.

Сила воли воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих волевых усилий, специфических для поединка. Особенно эффективны в этом отношении учебно-тренировочные бои, которые совершенствуют физическому развитию, овладению техникой и тактикой ведения боя.

***Список литературы:***

*1. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М ФиС 1967*

*2. Колодезникова М.Г. Колодезников К.С. Общие основы подготовки кикбоксера к соревнованиям /учебное пособие/. Якутск 2001*

*3. Филимонов В.И. Нигмедзянов Р.А. Бокс Кикбоксинг Рукопашный бой. М. 1997.*