

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ

Ниязов Абылбай Толыбаевич

Доц. кафедры

"Теория и методика физического воспитания"

НГПИ им. Ажунияза.

Калабаев Бухарбай Сапарбаевич

Старший преподаватель кафедры

физического воспитания, теории и методики спорта.

*Нукусского филиала Института повышения квалификации
и билимин асырыу по физической культуре и спорту.*

Что может влияет на результат в боксерском поединке?

1. Тактическая подготовка
2. Техническая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая подготовка.

Если мы посмотрим на первые три составляющие то здесь важно отметить что они не очень сильно влияют друг на друга. Спортсмен может быть физически сильным но при этом не очень хорошо разбираться в тактике. Может быть технически подготовленным но тактически быть слабым. Т.е. из этих трех компонентов одно можно компенсировать другим. Но если мы посмотрим на психологическую составляющую (уверенность, вера в себя, мотивация, расслабленность, концентрация, дисциплина) то эти показатели прямо будут влиять на то как спортсмен сможет проявит свою тактическую, техническую и физическую подготовку. Если боксер не уверен в себе на сколько бы он не был хорошим в предыдущих трех компонентах он не сможет показать это на ринге и добиться хороших результатов. Вот поэтому в боксе психологическая составляющая имеет очень большое значение. Боксер может быть натренированным и иметь автоматические рефлекс для ведения боя, но когда он выходит на ринг у него может начаться страх, тревоги и прочие отвлекающие эмоции. Это в свою очередь будет мешать автоматическим рефлексам спортсмена хорошо работать.

В истории современного бокса были много примеров когда боксер с замечательными физическими и интеллектуальными данными но не обладающими силой воли не смогли достичь вершин спортивного мастерства по только по одной причине-они психологически не были готовы к бою на ринге.

Все разделы подготовки бокса (тактическая, техническая, физическая и психологическая) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Психологическая подготовка спортсмена направлена на формирование и развитие психологических качеств, обучение специальным приемам психической

самоподготовки, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов. Исходя из вышеизложенных, основным задачами психологической подготовки к соревнованиям являются:

- повышение психологической устойчивости во время соревнований
- стимуляция боксера к достижению высоких результатов
- формирование умения побеждать в любых условиях соревнования
- выработка индивидуального стиля борьбы

Основными факторами психологической подготовки к конкретным соревнованиям является следующее:

1. Психологическая самоподготовка.

Под этим понимается психологическая установка перед конкретными соревнованиями. Спортсмен должен видеть предстоящие бои и мобилизовать свои силы, по-боевому настраиваться, что в значительной мере будет способствовать успеху на соревнованиях.

2. Воздействие тренера.

Тренер, хорошо знающий своего воспитанника даже по внешним признакам, поведению может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Одной из задач тренера в психологической подготовке является предупреждение психической напряженности накануне предстоящего соревнования. Он должен помочь спортсмену оценить свои силы и силы противника и одновременно несколько изменить режим тренировок.

3. Воздействие среды.

Под «средой» понимается в первую очередь тот спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние одного члена команды влияет на остальных. Поэтому очень важен положительный настрой всего коллектива на предстоящие соревнования, уверенность бойцов в своих силах, в победе. При подготовке к соревнованиям возникает ряд «психологических барьеров», в боксе к ним относятся:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером);

- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией о его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;

- боязнь проиграть бой нокаутом;

- боязнь не выдержать высокого темпа боя;

- боязнь получить новую или повторную травму;

- боязнь субъективного судейства.

Под влиянием таких «психологических барьеров» спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или же, напротив, вялым, апатичным. Страх является следствием одного из самых важных инстинктов

человека – инстинкта самосохранения. Каждый человек уникален, а значит разные люди под действием страха испытывают различные эмоции. У одних возникают астенические (отрицательные) эмоции, которые ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно - оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Другая часть людей испытывает стенические (положительные) эмоции, способствующие душевному подъему, дающие человеку энергию, усиливающие волевую активность. Большинство людей в критической ситуации испытывает астенические эмоции. Они начинают действовать, повинувшись инстинкту самосохранения, но к сожалению, эти действия зачастую оказываются нерациональными и часто приводят к весьма печальным последствиям. Победить страх возможно. Если человек изменит свою личную шкалу ценностей, он сможет преодолеть его.

Очень важно свое психологическое преимущество использовать правильно, рационально. Для этого существует волевая подготовка. Большую роль в повышении результативности тренировок и соревнований играют волевые качества, которые проявляются преимущественно в борьбе с утомлением. Спортсмен только силой воли может заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление и продолжать выполнять упражнение. Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, некоторыми психическими процессами (мышлением, эмоциями, вниманием). Необходимость выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, контроль веса – все это требует от боксера высокого уровня волевых качеств. Воля проявляется при достижении сознательно поставленных целей. В обстановке напряженной спортивной борьбы победы добивается тот, кто обладает высокими бойцовскими качествами. В своей педагогической работе тренер должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, способных действовать целеустремленно в сложных турнирных условиях. В процессе тренировки спортсмен должен уметь отвлекаться от неприятных ощущений (таких как утомление, недостающий темп боя), то есть мобилизовать все силы и возможности на достижение поставленной цели. Волевым спортсмен способен совершать действия, не связанные с актуальной потребностью или, наоборот, тормозить действия, связанные с сильным влечением способностью преодолевать все препятствия. Волевому спортсмену свойственны следующие качества. Решительность – своевременное и обдуманное решение вопросов и задач деятельности, практическая реализация этих решений даже в условиях риска и опасности; настойчивость и упорство длительное сохранение активности в борьбе за достижение цели, преодолении препятствий, различных по содержанию и степени трудности; целеустремленность – осознание важнейших жизненных целей, четкое и ясное представление о них, вера в возможность достижения этих целей; инициативность и самостоятельность — личный почин,

новаторство, творчество и быстрота мышления в процессе деятельности, устойчивость по отношению к внушающим влияниям других людей и их действиям, способность к самостоятельной постановке цели, принятию решений и их реализации в экстремальных условиях; стойкость – настойчивость в достижении победы, несмотря на трудности; выдержка и самообладание – сохранение ясности ума, возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния различных не благоприятных факторов.

Выработка волевых качеств у боксеров – одна из основных задач тренера. В связи с этим необходим творческий подход к обучению спортсменов, способствующий развитию целеустремленности, настойчивости, инициативности, сознательной дисциплины. Волевой боксер быстрее и успешнее совершенствует свои физические качества и спортивное мастерство. Волевая подготовка – процесс двухсторонний: с одной стороны, спортсмен является объектом воспитательного воздействия тренера и коллектива, с другой – активным субъектом этого процесса. Уверенное ведение боя, решительность в действиях, неожиданные и смелые атаки – основа боевых действий боксера. Тренеру следует развивать у воспитанников сильный характер. Нередко на ринге встречаются бойцы со схожей технической и тактической подготовленностью, встречу выигрывает тот, у кого сильнее воля. Без сильной воли нельзя добиться высоких спортивных результатов. Следует помнить, что психологическая подготовка спортсменов должна быть связана с физической, технической и тактической.

Для успешной психологической подготовки боксера, т.е. развития волевых качеств, разработана методика индивидуальной подготовки.

1. Постепенное увеличение степени трудностей, которые боксер должен преодолевать во время тренировки и соревнований. Условия тренировки должны постоянно усложняться – до такой степени, чтобы эмоциональный накал и физическая нагрузка соответствовали условиям реального боя.

2. Усложнение координационных упражнений – в разнообразные акробатические упражнения постепенно добавляются новые элементы, можно увеличивать их количество и интенсивность:

- игровые упражнения. В игре за ограниченное время нужно набрать необходимое количество очков можно усложнять условия игры;

сложные серии ударов и защит, сочетающиеся со сложными передвижениями. Темп и интенсивность выполнения движений в серии могут меняться. Увеличение количества и продолжительности раундов, интенсивности работы, можно применять спурты (максимальные ускорения). Постепенное усложнение тренировочных боев путем подбора опытных, тяжелых и более сильных спарринг-партнеров. Число партнеров на одном тренировочном занятии тоже можно увеличивать.

Уверенность в выполнении задания. Боксеру предлагаются сложные упражнения:

- Сначала он выполняет технические или тактические приемы пошагово (по частям), а потом в более высоком темпе. В тренировке с более сильным партнером перед боксером ставятся сложные технико-тактические задачи. При этом сильный партнер несколько поддается, что предоставляет возможность осуществить намеченное.

Спортсмену в ходе теоретической подготовки предлагается решить сложную задачу, а затем, демонстрируя заранее подготовленные видеоматериалы, показать на примере других (желательно более опытных) боксеров способы ее решения.

К упражнениям, развивающим волю спортсмена, можно отнести:

- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.

Собранность при выполнении приемов. Во время боя спортсмен должен находиться в состоянии мобилизационной готовности. Внимание сосредотачивается только на действиях противника, что позволяет мгновенно реагировать на любой его шаг. В рамках решения этой задачи спортсмену предлагаются следующие упражнения:

- сложно-координационные упражнения при воздействии посторонних сбивающих факторов
- резких вспышек света, неожиданных шумов или музыки;
- использование на ринге технико-тактических приемов при возникающих помехах: нарушение правил ведения боя партнером, неожиданное вмешательство рефери или секундантов, неадекватное поведение зрителей.

Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям. Используются упражнения на развитие выносливости:

- многокилометровые кроссы и прогулки;
- длительные заплывы;
- продолжительная работа без снижения интенсивности при сложных погодных условиях;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;

Занятия боксом формируют психологическую устойчивость у студентов. Достижения студентов занимающихся боксом гораздо выше спортивных результатов их сокурсников. Выше приведенная методика может успешно применяться в неспециализированных вузах (технических вузах) и быть

критерием динамики прогресса психологического совершенствования студентов.

Литература

1. Собкин В.С., Абросимова З.Б., Адамчук Д.Б., Баранова Е.В. Возрастные и гендерные особенности отношения подростков к спорту/ Ж.Вопросы психологии, № 2, 2005.
2. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Ж. Вопросы психологии, № 6, 1978.
3. Рубинштейн С.Л. Эмоции / Психология эмоций: тексты.-М.,1998.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1996.
5. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология / Учеб. для студентов сред. пед. уч. завед. – М.: Академия, 1999. – 464 с.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. -М., 1978.