

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

Психологічна підготовка боксерів-початківців

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ
для студентів 1 курсу спеціалізації «Бокс»

Підготував доцент Нікітенко С. А.

П Л А Н

Вступ.....	2
1. Поняття психологічної підготовки в боксі.....	3
2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань.....	4
3. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.....	6
4. Виховання вольових якостей боксера-початківця.....	7
5. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.....	10
Література	10

Вступ

Бокс в світі один з найбільш масових олімпійських видів спорту. Велика популярність боксу пояснюється перш за все його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби і різнобічною дією на фізичні, психічні і вольові якості спортсмена.

Заняття боксом створюють позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реакції і орієнтування, в швидкості сприйняття, переключення уваги, врівноваженості і стриманості.

Високий рівень конкурентної боротьби на найбільших турнірах і Олімпійських іграх викликає необхідність вдосконалення засобів і методів не тільки різносторонньої фізичної підготовленості, але і психологічної підготовки спортсменів.

Боксери діють на тлі сильної психічної напруги, характерної для будь-якого однокористування. Загроза сильного удару робить бокс особливо гострим і ставить підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів, якостей і станів спортсмена.

Бої видатних боксерів свідчать про виключно тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової ситуації, точний розрахунок часу і дистанції, уміння знаходити потрібний момент для ударів і захистів, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому і точному тактичному мисленні. Це говорить не тільки про належний розвиток спеціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки боксерів.

Питаннями психологічної підготовки спортсменів займається психологія спорту.

Психологія спорту проводить загальний аналіз спортивної діяльності, вивчає окремі види спорту, загальні і спеціальні якості особистості спортсмена, демонструє психологічні основи його навчання, тренування, виховання. Велика увага надається психологічній підготовці спортсменів.

Питання готовності спортсменів до змагань знайшли широке віддзеркалення в дослідженнях психологів спорту: А.Ц. Пуні, Н.А. Худадова та інших.

1. Поняття психологічної підготовки в боксі

Успішний виступ в напруженому і важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, деколи небезпечними суперниками, вимагає від боксера разом з великою техніко-тактичною досконалістю і фізичною працездатністю, також і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість боксера визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих сприйнять: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги і, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості в спортсмена спостерігається найвищий рівень розвитку перерахованих якостей і стану так званої психологічної готовності. Його характеризують упевненість в собі, прагнення боротися до кінця і перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої в бою мети, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів проявляється в діях боксера на рингу, багато в чому визначається успішністю розвитку природних завдатків спортсмена, які удосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій боксера або погана компенсація їх іншими якостями, наприклад - сповільненою реакцією, малою швидкістю рухів або слабким відчуттям дистанції негативно позначається також і на досягненні стану готовності, так як викликає в спортсмена відчуття невпевненості або психічної нестійкості.

Психічна стійкість - це здатність спортсмена зберігати в скрутних умовах тренування і змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні в бою, не дивлячись на вплив чинників, що визивають негативні емоції і психічну напруженість. Готовність спортсмена до змагання складається з упевненості в своїх силах, бажанні проявити себе і добитися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої перешкодостійкості, здатності довільно управляти своєю поведінкою.

Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється можливість успішно виступати на змаганнях. В психічній готовності відводиться велика роль упевненості, волі і т.д., які не піддаються вимірюванню і формалізації, і тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато психологів спорту вбачають психологічну готовність спортсмена в його резистентності до дії на нього екстремальних умов змагань, можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в єдності діяльності і стану, в безперервному контролі і регуляції поведінки.

Завдання тренера з боксу – розвиток в спортсменів цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки боксерів. Її можна виховати за умови, що спортсмен виявляє глибоку цікавість до боксу як мистецтву, і особисту зацікавленість в спортивних досягненнях. Тренер зобов'язаний розбирати з боксером всі його позитивні і негативні сторони підготовки.

Слід постійно виховувати в боксерів волю стійко переносити в боях больові відчуття, долати неприємні відчуття, що виявляються при

максимальних навантажень і втомі, при зниженні ваги, обмеженому прийомі їжі і води.

До «психологічних бар'єрів» в боксі відносять:

- страх перед програшем (він може бути викликаний пихатістю, побоюванням підвести команду або колектив, негативною оцінкою поганого виступу близькими людьми або тренером).

- страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, або марновірствами, або недооцінкою власних можливостей.

- страх програти бій нокаутом або зважаючи на явну перевагу супротивника.

- страх не витримати високого темпу бою.

- страх отримати нову або повторну травму.

- страх неадекватного суддівства, їх суб'єктивного відношення до супротивників.

Під впливом цих і інших подібних думок і емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або млявим.

Перебуваючи в стані стартової лихоманки, боксер сильно хвилюючись, не може, як правило об'єктивно уявити собі картину майбутнього бою і зосередитися на плані свого виступу. Бажання виграти бій міняється в нього усілякими побоюваннями про хід зустрічі. В боксера погіршується увага, порушується пам'ять. Деякі особливо збудливі, неврівноважені боксери перед боєм стають украй дратівливими і запальними, не можуть сидіти на місці, грублять, метушаться.

В результаті дослідження Б.І. Рисева було встановлено, що до негативних показників стартової лихоманки і стартової апатії відносяться: частота пульсу і дихання, висота артеріального тиску, які в перебігу 5-ти хвилинного відпочинку після розминки падають до рівня даних і лише в окремих випадках підвищуються; оптимальний прихований період рухової реакції для даного стану виявляється з коливаннями. При виході боксера на ринг показники частоти пульсу, дихання і висоти артеріального тиску, які щодо даних після 5-ти хвилинного відпочинку різко змінюються у бік їх збільшення або пониження.

2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань

Завдання загальної психологічної підготовки – вивчення психологічних якостей спортсмена та їх розвиток. Тренер в процесі роботи вибирає методи їх виховання.

Так, тренер з'ясовує, що в процесі змагань спортсмен не показує результати досягнуті на тренуваннях, оскільки невпевнений в своїх силах.

Ця слабкість прояву вольових якостей може мати різні причини. Щоб вибрати метод усунення недоліків, необхідно точно знати причину їх виникнення. Потім виробляються заходи усунення вказаних недоліків. Спортсмен повинен бути відмінно підготовлений у фізичній, технічній і тактичній сторонах. А потім можна підбирати методи усунення даного конкретного недоліку – невпевненості.

Необхідно, щоб спортсмен був повністю інформований про своїх майбутніх суперників. Він повинен добре знати як їх слабкі, так і сильні сторони. На останніх тренуваннях спортсмену необхідно виконувати спеціальні вправи, які додають упевненості в собі.

Особливу увагу слід надавати формуванню емоційної стійкості спортсмена. **Емоційний стан** спортсмена в період безпосередньо перед змаганнями отримав назву передстартового перезбудження, або як говорять боксери "горіння" перед двобоєм. Особливо сильно проявляється передстартовий "мандраж" в 15-18-ти літніх боксерів. Однак тренер, враховуючи вікові особливості, не повинен ігнорувати індивідуальні особливості спортсмена. Важливий тут досвід спортивної діяльності. З двох спортсменів однакового віку один може мати значний досвід спортивної діяльності, в результаті якого в нього виробляється навик володіти собою під час великих змагань, і це позитивно позначається на його результатах. Інший спортсмен того ж віку може не мати досвіду боротьби і перед змаганнями великого масштабу впасти у важкий передстартовий стан лихоманки.

Тренер повинен знати **темперамент** кожного спортсмена – в процесі спортивної діяльності темперамент грає значну роль. Хоча слід врахувати, що один і той же спортсмен в процесі спортивної діяльності може проявляти психічні якості абсолютно іншого характеру чим в житті.

Основними чинниками психологічної підготовки до конкретного змагання є :

Психологічна самопідготовка. Під цим розуміється психологічний стан думок, переживання, вольові явища, які відбуваються в спортсмена у зв'язку з конкретними змаганнями. Спортсмен перед змаганнями обов'язково повинен жити майбутніми боями. Проте це повинні бути лише такі переживання, які мобілізують його сили, по-бойовому налаштовують і значною мірою допомагають досягненню перемоги.

Тренер, знаючи свого вихованця вже по зовнішніх ознаках поведінки може визначити зміни в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий у присутності тренера боксер-початківець стає замкнутим – то це значить, що він знаходиться в стані важких психічних переживань, пов'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Тренеру слід непомітно вивести свого підопічного з цього стану, переключити його увагу на щось інше напередодні майбутнього змагання. В деяких випадках питання пов'язані з майбутніми змаганнями треба розібрати з колективом і в особистій бесіді. Тренер повинен допомогти спортсмену оцінити свої власні сили і сили супротивника, одночасно тренер повинен дещо змінити режим тренувань.

Дії середовища. Під поняттям "середовище" треба розуміти в першу чергу той спортивний колектив у складі якого спортсмен повинен виступати на майбутніх змаганнях. Психологічний стан членів колективу взаємно впливає на них. Тому дуже важлива установка всього колективу щодо майбутнього змагання. Коли колектив налаштований по-бойовому, упевнений в своїх силах, в перемозі, тоді це є важливим чинником в психологічній підготовці до змагання.

В психологічній підготовці велике значення має також відношення сім'ї, товаришів, знайомих. Тут не слід забувати, що середовище спортсмена може грати як позитивну, так і негативну роль. Зокрема, йдеться про такі випадки коли дії середовища доводять спортсмена до певного перенапруженого стану, виводять його з рівноваги (коли "натхнення" переходить нормальні межі).

Процес психологічної підготовки спортсмена ділиться на ряд етапів. **Етап після змагань.** На цьому етапі, виходячи з перемоги або поразки, спортсмен приймає ту або іншу установку щодо подальшого тренування і майбутніх змагань. Наступне змагання може бути через місяці. Проте психологічна підготовка до нього починається після закінчення попередніх змагань. У разі перемоги треба поставити перед боксером більш високі цілі, а у разі поразки треба викликати прагнення до реваншу, і у всіх випадках серйозно розібрати технічні, тактичні і психологічні недоліки.

Етап тренування на передодні змагання. Цей етап – триваліший зі всіх. Основне завдання: рішення питань загальної психологічної підготовки. Це вивчення особливостей психічних якостей боксера і їх вияв під час змагань, і вибір заходів необхідних для розвитку цих якостей. Необхідно, щоб психологічна підготовка була важливою складовою частиною всього процесу підготовки спортсмена до майбутнього змагання.

Етап безпосередньої підготовки до змагання. Цей етап визначається такими змінами, які відбуваються в емоційній сфері спортсмена. Зміни бувають переважно настільки значними, що накладають певний відбиток на настрій спортсмена. В цей час треба розсіяти тривожні думки, усунути турботи і постаратися створити в спортсмена стан бойової готовності.

Етап власне змагання. В процесі змагання, особливо коли вони продовжуються дні а то і тижні, важлива відповідна психологічна настройка. Психологічна настройка спортсмена до змагань є дуже складний процес, який готується систематично, по наперед розробленому плану і має важливе, іноді навіть вирішальне значення для досягнення успіху в змаганнях.

В цьому процесі важлива роль належить спортсмену, тренеру і колективу, загальними зусиллями яких можна досягти правильної і необхідної психологічної підготовки і забезпечити успіх в майбутніх боях.

3. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця

Психічну готовність до змагання слід розглядати як один з багатьох психічних станів боксера-початківця. Кожний психічний стан виступає для людини як переживання, і в той же час як вияв активності в зовнішніх діях і поведінці.

Всі психічні стани мають тимчасовий характер, проте тривалість їх може коливатися в дуже значних межах (від секунд до кілька днів).

Фізіологічною основою психічних станів є "визначений функціональний рівень кори великих півкуль головного мозку", залежний від діяльного або спокійного стану кори, від різних фазових її станів, особливо пов'язаних з рішенням важких завдань і т.д.

Функціональний рівень кори, а отже і психічні стани завжди детерміновані впливом зовнішнього середовища, в якому живе і діє людина.

Психічний стан може набувати стійкий характер і поновлюватися при повторенні тих ж самих, або схожих умов життя і діяльності, а також при змінах внутрішнього середовища організму, якими вони первинно були викликані. Проте зміна цих умов, особливо різка або раптова, може привести до такої ж різкої зміни психічних станів.

Спираючись на дані загальної психології і використовуючи результати численних досліджень передстартових станів, вольової підготовки до змагань професор А.Ц. Пуні так сформулював розуміння стану психічної готовності до змагання: «він є складним, цілісним проявом особи, що характеризується тверезою упевненістю в своїх силах, прагненням активно боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високим ступенем перешкодостійкості по відношенню до різних несприятливих діючих зовнішніх і внутрішніх факторів, здатність доволіно управляти своїми діями, думками, відчуттями, всією поведінкою, що адекватно виникає до нескінченно мінливим ситуаціям спортивної боротьби, і все це в умовах вищого ступеня напруженої, афектуючої атмосфери змагань».

Стан психічної готовності виникає не спонтанно. Загальне прагнення до покращення спортивних досягнень в умовах змагань. Воно викликається і закріплюється всім процесом виховання і навчання спортсменів під час тренування. Це прагнення ще спеціально формується в процесі спрямованої психологічної підготовки до кожного конкретного змагання. Відомо, що участь в будь-якому змаганні для будь-якого спортсмена є зіткнення двох неповторних складових: неповторності умов змагань з неповторною індивідуальністю спортсмена.

Діагностику стану психічної готовності до змагання слід розглядати як одну з найважливіших сучасних проблем психології спорту. При діагностиці стану психічної готовності до змагання слід орієнтуватися на ознаки, що входять в синдром цього стану і отже використовувати певний комплекс діагностичних методів.

4. Виховання вольових якостей боксера-початківця

Під волею розуміється здатність боксера цілеспрямовано керувати своїми діями, психічними процесами (думками, відчуттями, увагою) і емоційними станами, пов'язаними з подоланням труднощів. Вона проявляється в навмисних діях, направлених на досягнення свідомо поставленої мети.

Виховання волі боксера-початківця – одна з центральних, вузлових проблем сучасного тренування. Найважливіші завдання вольової підготовки боксера – це навчити його максимально мобілізувати волю для досягнення поставленої мети, управляти своїм емоційним станом, виховувати в спортсмена вольові якості, необхідні для успіху в тренуваннях і змаганнях. Розвиток волі спортсмена нероздільний від його загального інтелекту і виховання.

Практично для вирішення завдань вольової підготовки тренер повинен, по-перше, виробляти в тих, що займаються активні, позитивні мотиви під час занять і виступів у змаганнях, прагнення до самовиховання волі, активному подоланню труднощів в тренуванні і змаганнях, до максимальної мобілізації

вольових зусиль і, по-друге правильно підбирати завдання по подоланню труднощів і стежити за самостійним рішенням завдань підготовки.

Слід переконувати боксерів-початківців, що навіть самий посередній боксер, який не володіє значними фізичними даними і ще з недостатньою технікою і тактикою боксу зможе добитися великих успіхів, якщо буде наполегливо тренуватися і систематично виступати на змаганнях. Прикладів тому в історії боксу дуже багато. Виробивши серйозне відношення та інтерес до боксу, слід розвивати в боксера прагнення до самовиховання волі.

Боксера-початківця необхідно переконати в тому, що для досягнення майстерності і успіху на рингу потрібно навчитися управляти своїм настроєм і відчуттями. Самокритика відноситься до поразок на рингу, в недоліках в техніці і тактиці не звинувачувати тренера, суддів і оточуючих.

Прагнення до самовиховання волі повинне бути істотним мотивом діяльності боксера, і стимулом для вдосконалення вольових якостей.

Методика виховання в боксерів-початківців вольових якостей передбачає поступове збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися спортсменами під час тренування і виступів. Для того щоб стимулювати вольові зусилля боксера на подолання все зростаючих труднощів, в тренуванні застосовується ряд методів психологічної дії. За допомогою цих методів тренер не тільки стимулює вольові якості боксера, але і виробляє в боксерів відповідні установки, створює такі оптимальні стани, які сприяють досягненню оптимальної працездатності або відпочинку.

Їх можна розділити на 2 групи: методи словесної і змішаної дії. До **методів словесної дії** відносяться:

- роз'яснення, похвала, вимоги, наказ, приклади із спортивного життя тренера і інших спортсменів, критика і ін.

До **методів змішаної дії** відносяться:

- заохочення, нагородження, схвалення, покарання, термінова інформація про результати дії, спеціальні вправи для самоналаштування, вправи для відволікання від неприємних думок.

Ефективність методів словесної дії залежить багато в чому від авторитету тренера, його уміння підібрати потрібні слова і приклади, що створюють на них емоційний вплив, логічності і образності мови, правильності зауважень.

Застосовуючи методи змішаної дії, тренер крім слів використовує наочний показ, відгуки інших людей, різні вправи та інше. Він може заохотити спортсменів, похвалити їх від імені колективу, прочитати відгуки про змагання у пресі.

Виховуючи вольові якості боксерів, необхідно прагнути того, щоб всі вони формувалися не тільки в бою, на рингу і на тренуваннях, а виявлялися в житті, в побуті, праці і поведінці, тобто стали рисами спортсмена. Вміння тренера спонукати боксера постійно долати труднощі тренування, бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня, грає величезну роль у вольовій підготовці боксерів-початківців.

Треба завжди зважати, що формування вольових якостей в боксерів – не епізодична робота тренера, яку він проводить перед змаганням, а постійна

кропітка праця, що вимагає від нього великої витрати сил, часу, завзятості і ентузіазму в перебігу всієї багаторічної підготовки спортсменів.

Тренер – це педагог, який допомагає спортсменам засвоювати, закріплювати і удосконалювати основи спортивної майстерності, а значить, не може не бути психологом.

Він повинен систематично, цілеспрямовано керувати психологічною підготовкою спортсменів, послідовно виховувати в них уміння контролювати себе, застосовувати індивідуально значущі методи саморегуляції психічного стану, вводити в особливий психічний стан, в якому найбільш повно реалізують фізичні і технічні можливості.

Вся ця робота повинна носити комплексний характер. Дуже важливо, щоб тренер і лікар розуміли конкретні призначення всіх заходів, що виконуються або планованих психологом і активно брали участь в них. Крім того, необхідно систематично підводити підсумки цієї спільної діяльності і намічати нові цілі і завдання:

1. Заняття по навчанню спортсменів самоконтролю нервово-емоційної напруги, працездатності і стану нервово м'язового апарату. В зміст занять входить оцінка свого стану по параметрах працездатності і нервово-емоційної напруги. Кожний спортсмен повинен уміти оцінювати стан свого організму і на підставі правильної самооцінки готуватися до тренувань і змагань.

2. Навчання спортсменів навикам довільної релаксації і мобілізації. Заходи щодо навчання цим навикам поєднуються звичайно з теоретичними заняттями, коли спортсменам пояснюють психофізіологічний сенс формованих станів, механізми виникнення тих або інших відчуттів, аналізують помилки і розглядають варіанти їх усунення за допомогою засобів саморегуляції.

3. Безпосередні навчання самоконтролю і саморегуляції.

Під психодидактикою розуміється поєднання використаних засобів і методів психорегуляції, направлених на поетапне вдосконалення процесів самоконтролю і саморегуляції.

На першому етапі передбачається використання різних засобів і методів гетерорегуляції з ціллю створення в спортсменів уявлення про те, що він повинен досягти самостійно.

На другому етапі спортсмен вже сам повинен вчитися формувати відчуття. Процес саморегуляції ведеться за допомогою допоміжних засобів і без них. Тут важливо знайти "ключ до себе", тобто конкретний технічний прийом, конкретний засіб самовпливу, за допомогою якого можна буде добитися необхідної стадії розслаблення, або навпаки, мобілізації. На третьому етапі відпрацьована, індивідуально значуща система саморегуляції автоматизується.

Важливо що на рівні уявлень ці реакції настільки відпрацьовані, що можуть реалізовуватися практично миттєво. Людина при цьому може навіть повністю не усвідомлювати нового відчуття, але воно вже здатне включати комплекс корисних і раціональних захисних психофізіологічних механізмів. Наприклад, в боксера з'являється відчуття болю в боку, по механізму самонаказу негайно формується захисна реакція у вигляді локального відчуття тепла або спрацьовує так звана реакція самоанестезії, коли спортсмен як би не помічає болю. Інший приклад: коли під час ведення бою з'являється відчуття втоми і починає наростати вплив комплексу чинників лежачих в основі

стомлення, також раціональніше замість настройки на терпіння отримати самонаказ: "Я нічого не відчуваю" або "тіло легке, невагоме, немає ніяких думок".

На третьому етапі йде систематичне тренування ступеня домінування конкретних станів, які вже сформовані і мають конкретний вираз. Спортсмен на цьому етапі може порівнятися з актором, який вивчив роль, зіграв в перших спектаклях, але продовжує удосконалювати чин, який він створює.

5. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів

До психологічних показників тренуваності боксерів відносять різного роду дані про сенсомоторні, перцептивні, емоційні та інші психічні функції, що відображають рівень тренуваності спортсменів.

В боксі оцінці психологічних показників тренуваності уділялася, і далі надається велика увага. Перш за все увага загострюється на оцінці рухових реакцій боксерів, оскільки вони тісно пов'язані з рівнем тренуваності. Рухові реакції бувають прості, складні. Прості реакції у меншій мірі відображають рівень тренуваності, оскільки в чистому вигляді в боксі майже не зустрічаються. Останнім часом для визначення специфічних реакцій використовувалася апаратура, що дозволяє моделювати умови, характерні для діяльності боксерів. Зокрема, як певного подразника використовується не просте запалення лампи, а певні пози боксерів (бойова стійка, нанесення удару в голову), які висвічуються на спеціальних діапозитивах. Випробовуваний повинен реагувати певною дією (або бездіяльністю) на ту або іншу позу зображену на діапозитиві.

Відчуття часу в боксерів можна визначити за допомогою декатронного мілісекундоміра. Випробовуваному пропонується кілька разів зупинити стрілку або заряд секундоміра на певній крапці, а потім повторити все це, але вже без зорового контролю.

Для оцінки психічних станів, і зокрема емоційного стану, частіше всього використовується треморометрія і вимірювання електрошкірного опору (ЕКС).

Методика треморометрії ґрунтується на реєстрації мимовільного тремтіння рук або пальців (тремор). Приладами для вимірювання тремора служать тремометри самих різних конструкцій.

Треморометрія і вимірювання ЕКС виявилися особливо інформативними при дослідженні передстартового стану боксерів. Всі описані вище методи оцінки психічного стану спортсменів достатньо прості і надійні, не вимагають багато часу і поза сумнівом знайдуть широке застосування в практиці боксу.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК., М., 1961.
2. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
3. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
4. Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
5. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК., М., 1979.

АНОТАЦІЯ

Психологічна підготовка боксерів-початківців: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Нікітенко С.А.. 2018. Psychological training of beginner boxers. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing)». Nikitenko Serhii.