

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені І. Боберського

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**Психологічна підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової  
підготовки**

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ

для студентів 3 курсу спеціалізації «Бокс»

Підготував: доцент Никитенко А.О.

2019

© Никитенко А.О., 2010

## Зміст

Вступ.....	2
1. Поняття "психологічна підготовка".....	3
2. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагання.....	4
3. Діагностика стану психічної готовності боксера.....	6
4. Виховання волі боксера.....	7
5. Організація роботи психолога.....	9
6. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.....	11
Рекомендовані джерела.....	12

## Вступ

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

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

Збільшений 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 єдиноборства. Загроза сильного удару робить бокс особливо гострим і пред'являє підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів якостей і станів спортсмена.

Бої видатних боксерів свідчать про виключно тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової обстановки, точним розрахунку часу і дистанції, вміння знаходити потрібний момент для ударів і захистів, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому і точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки спортсменів.

Питаннями психологічної підготовки спортсменів займається психологія спорту. Психологія спорту проводить загальний аналіз спортивної діяльності, вивчає окремі види спорту, загальні і спеціальні якості особи спортсмена, показує психологічні основи його навчання, тренування, виховання. Велика увага надається психологічної підготовки спортсменів.

## 1. Поняття «психологічна підготовка»

Успішний виступ в напруженому і важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, деколи небезпечними супротивниками, вимагає від боксера разом з високою 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 щонайвищий 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 цілі, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів виявляється 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, великою швидкістю рухів або добрим 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 доволіно 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 які психологи спорту убачають єство психологічної готовності спортсмена в різних дії на нього екстремальних умов змагань і можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, в єдності діяльності і стану, в безперервному контролі і регуляції поведінки.

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

Слід постійно виробляти в боксерів уміння стійко переносити в боях больові відчуття, долати неприємні відчуття, що виявляються при максимальних навантаженнях і стомленні, при згонці ваги, обмеженому прийомі їжі і води.

До «психологічних бар'єрів» в боксі відносять :

- страх перед програшем (він може бути викликаний загостреною самолюбністю і пихатістю, побоюванням підвести команду або колектив, про негативну оцінку 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 наявну перевагу супротивника;

- страх не витримати високого темпу бою;

- страх отримати нову травму або повторну;

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

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

Знаходячись 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 змінюється 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. Рисєва 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 і при великих частках секунди, ніж при оптимальних зсувах. 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 змагання**

Завдання загальної психологічної підготовки – вивчення психологічних якостей спортсмена і 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, так як не упевнений в своїх силах.

Ця слабкість вияву вольових якостей може мати різні причини. Щоб вибрати метод усунення недоліку, необхідно точно знати причину його виникнення. Потім виробляються заходи усунення вказаного недоліку. Спортсмен повинен бути відмінно підготовлений у фізичних, технічних і тактичних відносинах. А потім можна підбирати методи усунення даного конкретного недоліку – невпевненості.

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

Особливу увагу слід надавати формуванню емоційної спортсмена. Емоційний стан спортсмена в період безпосередньо попередній змаганням, отримало назву - передстартове багатство або як говорять боксери "горіти" перед боєм. Особливо сильно виявляється передстартовий "мандраж" в 15-18-ти літніх боксерів. Однак тренер урахувавши 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 вміння 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.

Тренер повинен знати темперамент кожного спортсмена - значить 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 та психологічна установка - думки, 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 такі переживання, які мобілізують його сили, по-бойовому набудовують і кінець кінцем значною мірою допомагають досягненню перемоги. Дії тренера.

Тренер, обізнаний свого вихованця вже по зовнішніх ознаках поведінки може визначити зсуви в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий у присутності тренерів хлопець ставати 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, перемкнути його увагу на 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.

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 впливають на них. Тому дуже важлива установка всього колективу щодо майбутнього змагання. Коли колектив набудований по-бойовому, упевнений в своїх силах, в перемозі, 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, відразу наступний за змаганнями.* На цьому етапі, виходячи з перемоги або поразки, спортсмен приймає ту або іншу установку щодо подальшого тренування і майбутнього змагання. Наступне змагання може бути через місяці. Проте психологічна 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, от що важливо виконати на цьому етапі психологічної підготовки до змагання.

*Етап тренування, напередодні змагання.* Цей етап - самий тривалий зі всіх. Основна задача: 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 частиною всього процесу підготовки спортсмена до майбутнього змагання.

*Етап безпосередньої підготовки до змагання.* Цей етап визначається такими зсувами, які відбуваються в емоційній сфері спортсмена. Зсуви 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.

*Процес самого змагання.* В процесі змагання, особливо коли змагання продовжуються дні а то і тижні, важлива психологічна настройка. Психологічна настройка спортсмена до змагання дуже складний процес, який є 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 спортсмена**

Психічну готовність до змагання слід розглядати як один з багатообразних психічних станів людини. Питаннями психічних станів людини займаються в нашій країні Н.Д. Льовітов, В.Н. Мясніцкий, А.Г. Ковальов і інші.

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 багато яких днів).

Фізіологічною основою психічних станів є "визначений функціональний рівень кори великих півкуль головного мозку" (Н.А. Костенецкая, В.П.Мясницев) залежний від діяльного або покійного стану кори, від різних фазових її станів, особливо пов'язаних з рішенням важких задач і т.д.

Функціональний рівень кори, а отже і психічні стани завжди детерміновані впливом зовнішнього середовища, в якому живе і діє людина, і взаємодіючій з нею внутрішнім середовищем організму людини.

Психічний стан при багатократному їх виникненні можуть придбавати стійкий характер і поновлюються при повторенні тих же або схожих умов життя і діяльності, а також змінах внутрішнього середовища організму, якими вони первинно були викликані.

Проте зміна цих умов, особливо різке або раптове, 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: "воно є складними, цілісними, вияви особи, що характеризуються тверезою упевненістю спортсмена 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 впливів, здатність доволіно управляти своїми діями, думкам, відчуттями, всією поведінкою, що адекватно виникає і нескінченно мінливим ситуаціям спортивної боротьби, і все це в умовах вищого ступеня напруженій атмосфері змагань.

Якщо проаналізувати цю лаконічну характеристику, то можна знайти, що цілісний вияв особи відрізняються перш за все різноманітністю виразу, який залежить від типологічних характеристик спортсмена. Стан психічної готовності до змагання має, звичайно, вельми складну фізіологічну основу, і як всякий психічний стан є тимчасовим, тобто характеризується тією або іншою тривалістю.

Стан психічної готовності виникає не спонтанно. Є загальне прагнення до поліпшення спортивних досягнень в умовах змагань. Воно викликається і закріплюється всім ходом виховання і навчання спортсменів в процесі тренування. Це прагнення ще спеціально формується в процесі направленої 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.

Діагносту стану психічної готовності до змагання слід розглядати як одну з найважливіших сучасних проблем психології спорту. Ця проблема знаходиться в самій початковій стадії розробки.

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 волі боксера**

Під волею розуміється здатність людини цілеспрямовано управляти своїми діями, якими психічними процесами (думками, відчуттями, увагою) і емоційними станами, пов'язаними з подоланням труднощів. Воно виявляється в навмисних діях, направлених на досягнення свідомо поставленої мети.

Виховання волі боксера - одна з центральних, вузлових проблем сучасного тренування. Найважливіші задачі вольової підготовки боксера - 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 невіддільно від його загального інтелекту і виховання. Практично для вирішення задач вольової підготовки, тренер повинен, по-перше, виробляти в тих, що займаються активні, позитивні мотиви під час занять і виступів в змаганнях, прагнення до самовиховання волі, активному подоланню труднощів в тренуванні і змаганнях, до максимальної мобілізації вольових зусиль і, по-друге правильно підбирати задачі по подоланню труднощів і стежити за самостійним рішенням завдань підготовки.

Слід переконувати боксерів, що навіть самий середній боксер, що не володіє багатими фізичними даними і ще недостатньо володіючий 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 і інтерес до боксу, слід розвивати в боксера прагнення до самовиховання волі.

Боксера 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 якостей волі.

Методика виховання в боксерів 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 словесного і методи 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 самонастрою, 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 надають 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 і 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 тренуванні, а виявлялися в житті, в побуті, праці і поведінці, тобто стали рисами вдачі спортсмена.

Уміння тренера спонукати боксера постійно долати труднощі тренування, бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня, грає величезну роль у вольовій підготовці боксерів.

Треба завжди мати зважаючи на, 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.

## **5. Організація роботи психолога**

Психолог, що починає працювати з командою боксерів, нерідко стикається з рядом труднощів. Вони виникають через те, що психолог, як правило, не може бути присутній в команді на всьому протязі підготовки спортсменів. Проте, якщо він працює з ними достатньо довго, йому дуже непросто пов'язати свою діяльність з щоденним тренувальним процесом, зробити свою роботу його органічною складовою частиною.

Справжнім і серйозним помічником психолога повинен стати тренер, безпосередньо працюючий в команді. Тренер - це педагог, який допомагає спортсменам освоювати, закріплювати і удосконалювати основи спортивної майстерності, і вихователь, 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 саме регуляції психічного стану, вводити в особливий психічний стан, в якому найбільш повно реалізують фізичні і технічні можливості.

Тому головне завдання професійного психолога - бути потрібним в першу чергу тренеру: консультувати його з усіх питань психологічної підготовки спортсменів, виконувати ту роботу, яку сам тренер виконати не може (наприклад провести корекцію незадовільних психічних станів, послідовно, з методично чітких позицій, виховувати в окремих спортсменів здібність до самоконтролю і саме регуляції, оперативно набутовувати їх на виконання конкретної діяльності, розробляти, апробувати і упроваджувати перспективні методи психорегуляції в практику роботи тренерів і лікарів команди).

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 задачі.

Виділимо етапи входження психолога в команду боксерів. *Роз'яснювальна бесіда із старшим тренером.*

В цій бесіді висловлюються основні задачі психорегуляції і розглядаються планові варіанти підготовки команди і окремих спортсменів.

1. Бесіди з тренерським складом про важливість психорегуляції, а також про основні прийоми роботи і очікувані результати. В бесіді з тренерами намічаються спортсмени яких тренери виділяють для перспективної підготовки і які потребують оперативної психорегуляції. Узгоджується форма бесіди тренера із спортсменами про важливість і необхідність заходів щодо психорегуляції. Цей момент грає надзвичайно серйозну роль, тренер спочатку повинен задати правильний тон всій роботі, показати свою зацікавленість в ній, і набудувати спортсменів на те, що заходи, що проводяться мають велике значення для них. Психолог повинен щодня реалізовувати велику програму своєї діяльності. В роботі психолога можна виділити декілька конкретних розділів. 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. Цей розділ роботи складається з двох етапів . На першому етапі спортсмени виконують всі необхідні для паузи психорегуляції (фізичні вправи виключаються). В процесі опиту спортсменів з'ясовується, які незручності вони випробовували, що їм заважало. На другому етапі за допомогою засобів гетерорегуляції відпрацьовуються елементи релаксації. Робота над формуванням чину психічного стану, значущого для найбільш повної реалізації фізичних і тактичних можливостей спортсмена. Головна увага повинна звертатися на формування відчуттів, які є складовими компонентами чину, а також уміння їх по-елементно тренувати, а потім інтегрувати. Виробивши в спортсменів уміння створювати відчуття "вільної від думок" голови, треба навчити його викликати ці ж відчуття і під час тренувального заняття, фіксуючи їх і постійно подовжуючи в часі.

*Організація і контроль проведення пауз психорегуляції.* Пауза дозволяє вирішувати багато які питання психологічної підготовки спортсменів в ті періоди, коли в команді не має психолога, а тренер і лікар не можуть його замінити. Основний акцент робиться на самопідготовку спортсменів.

*Індивідуальна робота із спортсменами, потребуючими в гетерорегуляції.* В цьому розділі роботи найбільш повно реалізуються задачі конкретної психологічної настройки на майбутню діяльність, а також закріплення і автоматизації елементів спорт діяльності. Індивідуальна робота з тренерами за визначенням програми і плану їх роботи із спортсменами. Важливо, щоб спільна діяльність обох фахівців

носила цілеспрямований і плановий характер. Тренер повинен засвоїти істину, що головний психолог в команді - він сам.

*Спеціальна психологічна підготовка тренера.*

В цьому розділі входять додаткові заходи, що проводяться психологом в команді: поточне обстеження спортсменів, складання індивідуальної тактики психорегуляції, обробка отриманих даних. На основі принципів комплексної психорегуляції склалася певна система послідовного навчання спортсменів саморегуляції, умовно названа психодидактикою. 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 самодії, за допомогою якої 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. Без цього, було б необхідно просто терпіти, що набагато нераціональніше. Інший приклад: коли під час ведення бою з'являється відчуття утомленості 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. Третій етап ще до кінця не розроблений в методичному плані.

Спортсмен на цьому етапі може порівнятися з актором, який вивчив роль, зіграв в перших спектаклях, але продовжує удосконалювати чин, який він створює.

Головне в систематичній співпраці психолога і тренера - підготовка спортсмена до конкретних змагань.

## **6. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів**

До психологічних показників тренуваності боксерів відносять різного роду дані про сенсомоторних, перцептивних, емоційних і інших психічних функціях відображають рівень тренуваності спортсменів.

В боксі оцінці психологічних показників тренуваності уділялося і надається велика увага. Перш за все увага загострюється на оцінці рухових реакцій боксерів, оскільки реакції ці тісно звязані 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 правої 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 тремметри самих різних конструкцій. Найбільш відповідним для оцінки психічного стану боксерів.

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.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### Основні:

1. Бірук С.В. Показники зросту та розмаху рук у чемпіонів і призерів олімпійських турнірів з боксу в період 1984-2016 років / Бірук С.В., Нікітенко С.А., Нікітенко А.О. // Спортивна наука – 2017: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 6-15.
2. Гаськов А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: 2004. – 113 с.
3. Дегтярёв И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / Игорь Петрович Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 398 с.
4. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Джероян Г.О., Худадов Н.А. // М.: Физкультура и спорт, 1971. – 148 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях : [монография] / В. С. Келлер. – Київ : Здоров'я, 1977. – 184 с.

6. Киселев В.А. На Белградском ринге / В. А. Киселев, А. П. Родионов // Бокс : ежегодник / сост. Н. А. Худадов. М., 1979. – С. 3-7.
7. Марков В.А. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М. : «Человек», «Олимпия», 2011. – 656 с. ISBN 978-5-903639-26-7.
8. Мужникс Я. Особенности подготовки по боксу 12-ти летних подростков. // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – с. 66-76.
9. Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі: Навчально-методичний посібник / Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2006. – 180 с.
10. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.
11. Романенко М.И. Бокс / Михаил Иванович Романенко. – Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.
12. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : дис. ... канд. пед. наук / Смоленцева В.Н. – Омск, 1997. – 147 с.
13. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
14. Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером? / Ширяев А. Г. – М.: «Физкультура и спорт». – 1986. – 143 с.
15. Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyi BUSOL, Vasyi SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.
16. Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276

#### **Додаткові:**

1. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В.С., Платонов В.М. – Львів: УСА, 1993. – 270 с.
3. Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – Вип. 1. – С. 534 - 540.

4. Никитенко А.О. Розвиток силових якостей юнаків середнього шкільного віку з використанням засобів рукопашу гопак / Анатолій Никитенко, Сергій Нікітенко, Василь Стасюк, Григорій Унгурян// СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. – 2016. - № 1 (71). - С. 43-49. ISSN 1993-5757
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Владимир Николаевич Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Київ: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
7. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва // Хрестоматия по психологии : учебное пособие / сост. В.В. Мироненко ; ред. А.В. Петровский. – М. : Просвещение, 1977. – С. 311-315.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебник / Филин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

### Інформаційні ресурси

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

### АНОТАЦІЯ

Психологічна підготовка боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки: **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 3 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Никитенко А.О. 2019. Psychological preparation of boxers at the stage of specialized basic training. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing)». Nykytenko Anatoliy.