

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ
ЄДИНОБОРСТВ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств»**



*За загальною редакцією доктора педагогічних наук
професора Віктора Петровича Бізіна*

24-25.03.2015

<http://avv.gov.ua/>

<http://martialarts.at.ua/>

**Харків
2016**

УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с.

Збірник містить наукові праці учасників X міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту Національної гвардії України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

З дозволу авторів, найбільш прикладні наукові роботи, будуть використані у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою Радою НАНГУ
(протокол №5 від 24 лютого 2016 р.).*

национальных видов борьбы для формирования умений и навыков ведения единоборства, формирование вариативного двигательного навыка и обучение технике амплитудных бросков прогибом.

Список использованных источников

1. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе. В кн.: Братство богатырей. М.: Физкультура и спорт, 1976, С. 31 - 45.
2. Гамаль Е.И. Начальное обучение вольной борьбе. -В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1975, С. 36-38.
3. Морозов А.К. Исследование техники выполнения основных приемов и процесса обучения им в вольной борьбе: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1977. - 29 с.
4. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы. В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1976, С. 37-38.

УДК 796.83

ПСИХОЛОГІЧНА І ВОЛЬОВА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Беліков С.О., Вострокнутов Л.Д.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядається проблема психологічної підготовки спортсменів. Показано різні підходи науковців до психологічної підготовки спортсменів. Узагальнено нові підходи та методологію науковців минулого століття щодо психологічних умов спортивної результативності, у тому числі й боксерів. У ході теоретичного дослідження доведено, що найважливішим психологічним компонентом діяльності спортсмена є психічна готовність до цієї діяльності. Залежно від конкретних умов, у яких здійснюється спортивна діяльність, якісно змінюється й психічна готовність.

Ключові слова: психічна готовність, психологічна підготовка, вольова підготовка, спортсмени, боксери

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Кожен вид спорту для успішної участі в змаганнях потребує оптимального стану фізичних і психічних якостей, і за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемог у змаганнях є психічна готовність. Як відомо, підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань. За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь.

У сучасній спортивно-педагогічній і психологічній літературі існують дані щодо методології цілеспрямованого впливу на особистість у спортивній діяльності, більшість яких розкривається в таких поняттях, як «підготовка», «забезпечення», «патронаж», «допомога», «підтримка», «супровід». У той же час, сучасні уявлення про методологію розвитку особистості й використання психологічних засобів розвитку потенціальних можливостей у спортивній діяльності, залишаються недостатньо чіткими, а використання вказаних термінів не є суворо регламентованими, формулювання змісту яких часто взаємоперекриваються та

потребують додаткового аналізу.

Накопичення психологічних досліджень у спорті призвело до необхідності їх систематизації, до пошуків нових підходів, що пояснюють психологічні умови спортивної результативності. Методологічні межі експериментальних планів, зручних для вивчення класичних психологічних категорій, таких як психічні процеси, стани, професійно важливі якості, здібності спортсменів виявилися обмеженими у вирішенні широкого кола проблем, пов'язаних із фактором спортивної самореалізації, взаємодії, успіху, кар'єри. Виникла необхідність у розробці нових підходів, які передбачають не стільки збільшення нових наукових понять, що їх пояснюють, скільки зміну уявлень про взаємодію суб'єкта спортивної діяльності з оточенням, середовищем, у якому відбувається дана діяльність.

Як відомо, надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності.

Крім того, слід відмітити недостатню кількість робіт із проблеми психологічного супроводу підготовки спортсменів різних видів спорту [7]. Ураховуючи вищесказане, вивчення проблеми психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів, розробка програми підвищення їх психоемоційної стійкості засобами фізичної культури та психокорекції й уведення її в режим підготовки спортсменів даного виду спорту є надзвичайно актуальним.

Нині бокс стає усе більш популярним видом спорту у світі. Про його популярність і значущість говорить і входження в список олімпійських змагань в серію літніх ігор. Молоді люди йдуть у бокс з метою розвинути як свою фізичну силу, так і зміцнити свій психологічний стан. Психологія спорту в цілому і боксу зокрема дуже важлива і досить мало вивчена нині. В основному психологічна підтримка боксерів лягати на плечі тренерів. Проте не кожен тренер в змозі забезпечити повноцінний психологічний розвиток боксера з точки зору його підготовки до змагань і після їх закінчення. Професійний психолог, що особливо має досвід роботи у сфері спорту, зможе реалізувати повноцінну підготовку боксера до фізичних навантажень, які постійно збільшуватимуться, допоможе в складних ситуаціях, які виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також допоможе спортсменові отримати найголовніше - психологічну стійкість під час бою і після його закінчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів, яка створювалась працями цілого ряду вчених (М.Г. Озолін, 1984; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Т. Похолєнчук, 1993; Л.В. Волков, 1994; В.М. Платонов, 1997; К.П. Сахновський, 1998 та ін.), знайшла нині широке застосування у сфері фізичного виховання й спорту. Зокрема, в літературі з дзюдо висвітлені різні аспекти впровадження довготривалої підготовки спортсменів до участі в спортивних єдиноборствах (Н. Wolf, 1983; G. Gleeson, 1989; Я.К. Коблев, Ю.О. Шуліка, 1990; N. Adams, 1992; Г.О. Пархомович, Б.О. Рєвнивцев, 1994; К. Soames, 1995; Y. Yamashita, 1996, Г.С. Туманян, 1998 та ін.).

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було на основі аналізу досвіду попередніх науковців вивчити роль психічної готовності як складової психологічної підготовки боксерів у ефективності їх змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що розвиток особистості в спорті традиційно пов'язують із поняттям «підготовка», маючи на увазі, передусім, її фізичний аспект. Однак у історії фізкультурно-спортивної діяльності склалося так, що, розуміння фізичної підготовки вийшло за межі м'язової системи організму, отримавши статус формування не тільки тіла, але й особистості. «Фізична підготовка», за визначенням К. К. Платонова, включає в себе не тільки навчання відповідним вправам, навичкам і вмінням, що само по собі дозволяє її розглядати як різновид професійної підготовки, але й тренування властивостей особистості, а саме темпераменту та психомоторики [1].

Виникнення досліджень особистості в контексті професійної підготовки датується серединою XIX ст., коли ні практика, ні теорія не змогли обмежитися в той час поняттям «виховання», «навчання», «вправа», «тренування». Практична потреба у формуванні особистості відносно конкретної діяльності призвела до виникнення поняття «підготовки». При цьому термін «професійна підготовка» стали розуміти не тільки у вузькому контексті, як об'єм знань, навичок і вмінь, а й у широкому значенні, яке включає формування професійних інтересів, поглядів, переконань і відповідних ним норм поведінки, необхідних для даної діяльності.

Термін «психологічна підготовка» вперше був уживаний відносно професійного навчання в технічно складних професіях (авіаційна, транспортна, військова діяльність). У спортивній діяльності використання психологічної підготовки спортсменів спочатку здійснювалася поряд із другими видами підготовки: фізичної, технічної, тактичної, але здійснювали її стихійно, без опори на теорію. Уперше термін «психологічна підготовка» в психології спорту почав активно обговорюватися на Всесоюзних нарадах із психології спорту, а його першими дослідниками стали А. А. Лалаян (1955), Г. М. Гагаєва (1960).

Історичним початком вивчення психологічної підготовки в теорії та практиці спорту є концепція морально-вольової підготовки спортсмена П. А. Рудика (1968) і А. Ц. Пуні (1969), котрі розглядали психологічну підготовку, як компонент комплексного педагогічного процесу, направлено на різнобічний розвиток вольових якостей спортсменів і почуттів високої відповідальності перед суспільством [2, 3].

Відчутний крок у напрямі до особистості орієнтованої організації процесу психологічної підготовки був зроблений у роботах чеських спортивних психологів М. Ванека та В. Гошека (1982), які показали важливість емоційної напруги й рівня мотивації для ефективного виконання змагальної діяльності змісту [4].

Однак, не зважаючи на підвищення уваги науковців до вивчення психологічної підготовки спортсменів, недостатнім залишається вивчення впливу систематичних занять певним видом спорту на розвиток різних психічних функцій. Спеціальні методичні прийоми й процедури діагностики не були вироблені до теперішнього часу, а запозичувались у зміненому вигляді з теорії фізичного виховання й педагогіки. Як наслідок, використані теоретичні положення та практичні підходи виявилися далекі від реальних психологічних проблем суб'єкта спортивної діяльності.

Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що психічна готовність може бути трьох видів: звичайна, підвищена й занижена. Звичайна психічна готовність – це готовність до звичної діяльності, яка не вимагає підвищених вимог. Стан підвищеної готовності зумовлений новизною, творчістю, гарним самопочуттям, особливим стимулюванням. Стан заниженої готовності пов'язаний із проявами сильної, неконтрольованої емоційності спортсмена з відволіканням уваги, помилками в діяльності.

Психологія спорту вивчає психологічні особливості спортивної діяльності. При сучасній нарузі на тренуваннях і змаганнях питання вивчення психіки і методи психологічної підготовки є дуже важливою ланкою в підготовці спортсменів високого класу.

Без ясного розуміння усієї психологічної складності спортивної діяльності, різноманіття зв'язків, що її обумовлюють, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

Особливістю психологічної підготовки у боксі є [8]: відповідальність перед колективом за особисті дії; велика кількість сильних збиваючих чинників під час змагань; сильно виражені компоненти спортивної майстерності і їх взаємодії для досягнення мети (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовки); складності турнірів (перерви між боями не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість турнірів, контроль над масою тіла, профілактика травм та ін.).

Бокс як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру, чим готовності психічної. Не про всякого боксера можна сказати що він "боєць", навіть якщо він

має високу техніку, тактику і фізичну підготовку.

Як відомо, предметом психології є [11]: а) психічні процеси; б) психологічні риси особистості; в) психологічні особливості людської діяльності.

До психічних процесів відносяться: відчуття, сприйняття, уява, мислення, пам'ять, увага, емоції, бажання і т. д. До психологічних рис особистості - спрямованість особи, темперамент, характер, інтереси і здібності людини. До психологічних особливостей діяльності - особливості сприйняття, мислення, міркування і інших психічних процесів, пов'язані з певним родом роботи (наприклад, творчості).

Психічні процеси і психологічні особливості особи і діяльності людини в їх сукупності називаються свідомістю або, в ширшому сенсі, психікою. Психологічні особливості, психічні процеси і риси особи якнайповніше проявляються при сильній розумовій і фізичній напрузі, за умов довкілля, що постійно міняються, що спостерігається в спорті, зокрема в єдиноборстві. Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які потрібно вирішити в конкретному змаганні. До їх числа науковці відносять: усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання; вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей; формування твердої упевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги; подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою; розвиток готовності до максимальної вольової та фізичної напруги й уміння проявити їх в умовах змагання; уміння максимально розслабитися після бою та знову мобілізуватися до подальшого бою [6, 7].

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена зводиться до напряму його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань. Підсумком психологічної підготовки боксера повинен стати стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів у змаганнях.

У період тренування дуже важливо виховати в боксера постійне прагнення вдосконалюватися. Тільки за цих умов можливий безперервний ріст його спортивних досягнень. Особливого значення для боксерів набуває психологічна підготовка до турнірного змагання, де боксерові впродовж 10–12 днів належить провести декілька боїв, від бою до бою зберігати на високому рівні психічний і фізичний стан, утримувати бойову вагу (масу) й до кінця турніру не отримати ушкоджень.

Правильно організовані тренування (оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності, хороші умови занять, увага тренера та психолога до боксера, цікаві й різноманітні вправи), індивідуалізація навчальних завдань підвищують настрій боксера, зміцнюють його волю до перемоги. Упевненості боксера сприяє об'єктивна характеристика його майбутніх супротивників.

Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, частенько є вирішальним в сутичці. Спортсмен, що не уміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на ринг, невпевнений у своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо боксер добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений в собі, легко управляє своїм настроєм і діями у бою, він і при сильно діючих чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках і т. п.) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і супротивника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання. Не потрібно забувати, що боксер, беручи участь в турнірі, який триває до 12 днів, має три-чотири бої і має бути психологічно готовий до кожного з них. При психологічній підготовці боксера на перший план висуваються його індивідуальні якості; тому психолог має бути досить ерудований в області педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати підготовку з урахуванням його здібностей і умов їх розвитку.

Фахівці цілком обгрунтовано виділяють в психологічній підготовці загальну підготовку до тренувально - змагальної діяльності і спеціальну - до певного змагання.

Психологічна підготовка боксерів до змагань включає [9]:

- ранню психологічну підготовку, що починається за дві-три тижні до змагань;
- безпосередню підготовку до виступів (в день змагань);
- психологічну підготовку в ході турніру;
- психологічну підготовку між раундами;
- психологічна дія після закінчення виступів на рингу.

У основу психологічної підготовки покладено формування особистості боксера, здатного проявляти бійцівські якості, що має значний психофізичний потенціал, уміє творчо і з бажанням вести роботу для виходу на більш високий рівень майстерності, а у результаті - для досягнення наміченої мети.

Загальна психологічна підготовка вирішує завдання психічної дії на спортсмена, спрямованої на формування і розвиток спортивно важливих психічних якостей, а також сприяє навчанню спеціальним прийомам психічної саморегуляції для адаптації до екстремальних умов. Вона служить цілям вдосконалення уміння управляти собою, підвищенню надійності змагання, а значить і досягненню стабільних, високих результатів [16, с. 54-59].

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на формування і вдосконалення цілісної готовності боксера для участі в кожному змаганні. Її основні завдання: вдосконалення психічних якостей і властивостей, необхідних для успішного формування різних компонентів підготовки боксера; формування, вдосконалення і корекція індивідуальної манери боксування з урахуванням особових особливостей конкретних супротивників, рівня їх технічної підготовленості [12].

У навчально-тренувальному процесі різних снарядів, вправ "школи боксу" в залі перед дзеркалом і "роботи на дорозі" в сосновому бору або березовому гаю у всі пори року, за будь-якої погоди сприяють підвищенню зацікавленості юнаків боксом, подоланню ними нерішучості і слабовіллі, розвитку у них наполегливості, завзятості, сміливості і цілеспрямованості - саме тих вольових якостей, які визначають зрештою, разом з фізичний і технічний підготовленість, ефективність змагання діяльність боксер. У боксі, як у будь-якому вигляді діяльності, без психічної напруги немає продуктивної роботи. У напружені періоди спортивної роботи підвищується чутливість спортсмена до різних стимулів, рівень занепокоєння і невизначеності, росте число причин, що призводять до виникнення у боксера конфліктних і кризових ситуацій. Ці стани - наслідок багатьох протиріч діяльності, з якими стикається спортсмен.

Дуже важливо пояснити юнакам, що такі критичні ситуації є необхідними компонентами їх спортивного розвитку. Психологічна підготовка повинна включати методики соціально-психологічного тренінгу, побудовані на обговоренні різного роду критичних ситуацій, навчання техніці їх аналізу. Моделювання комунікативної критики, негативних переживань, конфліктів і криз повинне складати необхідну частину психологічної підготовки спортсмена. Він повинен навчитися бути незалежним від критики

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які потрібно вирішити в конкретному змаганні. До їх числа відносяться [8]: усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання; вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей; формування твердої упевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги; подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою; придбання готовності до максимальної вольової і фізичної напруги і уміння проявити їх в умовах змагання; уміння максимально розслабитися після бою і знову мобілізуватися до подальшого бою.

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена зводиться до напряму його свідомості і дій на рішення тренувальних і змагань завдань. Підсумком психологічної підготовки боксера повинен стати стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі усіх сил для досягнення найкращих результатів в

змаганнях. В період тренування дуже важливо виховати у боксера постійне прагнення удосконалюватися. Тільки за цих умов можливе безперервне зростання його спортивних досягнень. Боксер повинен психологічно усвідомити, що майстерність будується на майстерних діях і що це єдино правильний шлях до вищих досягнень.

Як правило, боксер рідко готується до зустрічі з певним супротивником. Зазвичай він не знає, хто буде його суперником. В процесі тренування боксер має бути психологічно підготовлений до зустрічей на рингу з будь-ким по індивідуальних особливостях і манері бою боксерами і при цьому має бути упевнений у своїй готовності.

Психологічне налаштування боксера на спортивну боротьбу здійснюється усім тренуванням, в якому психолог послідовно вирішує конкретні завдання психологічної підготовки [9, с. 65-68]. У певних тактичних завданнях тренера в умовних боях з партнерами боксер набуває бойового досвіду і упевненість у своїх силах і засобах ведення бою. Щоб психологічна підготовка боксера до змагань була успішною, психолог повинен добре знати особливості його характеру, темпераменту і інші психічні властивості. Тільки тоді його дія на боксера буде дієвою.

У взаємовідносинах з учнем психолог не повинен ставити себе в положення няньки і займатися дріб'язковою опікою. Вольовий і ініціативний боксер менше всього потребує моральної підтримки. Такий боксер не розгубиться ні в якій обстановці змагань. Особливого значення для боксерів набуває психологічна підготовка до турнірного змагання, де боксерові впродовж 10-12 днів належить провести декілька боїв, від бою до бою зберігати на високому рівні психічний і фізичний стан, утримувати бойову вагу (масу) і до кінця турніру не отримати ушкоджень.

Психологічна підготовка до змагань має чотири етапи [1]:

- 1) рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування);
- 2) психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування і до початку поєдинку);
- 3) психологічна дія на боксера і активна саморегуляція його емоцій під час турніру;
- 4) психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

На перший етап ставляться завдання (за А. Ц. Пуні)[4]: визначення головного завдання виступу боксера в майбутньому змаганні; формування суспільно значимих мотивів виступу; програмування майбутніх дій на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх супротивників; уточнення наміченої програми під час тренування передзмагання, вдосконалення спортивної майстерності в умовах збору; налаштування на саморегуляцію почуттів, розвиток сприятливих емоцій; забезпечення нервової і фізичної "свіжості"; розвиток здатності до максимальних нервових і фізичних навантажень аналогічним тим, які зустрінуться в процесі змагань; вдосконалення до вищого рівня відстаючих компонентів спортивної майстерності (техніки, тактики, фізичної і бойової підготовки); дотримання режиму тренування, відпочинку, живлення і підготовка бойової ваги; приведення організму у відмінний стан.

На психологію боксера в цей період підготовки впливають головним чином тренер, психолог і колектив, в якому він тренується. Вони переконують спортсмена у важливості успіху в майбутньому виступі для колективу, міста, республіки або для усієї країни, вселяють упевненість в його здібності перемагати.

Правильно організовані тренування (оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності, хороші умови зайняття, увага тренера і психолога до боксера, цікаві і різноманітні вправи), індивідуалізація учбових завдань підвищують настрій боксера, зміцнюють його волю до перемоги. Упевненості боксера сприяє об'єктивна характеристика його майбутніх супротивників [4].

Ініціативність - найбільш цінна якість боксера. Узяття ініціативи бою в руки - означає наполовину виграти його. Нав'язуючи супротивникові свою тактику, боксер підпорядковує своїм задумам хід бою, і, навпаки, йдучи наповоді у супротивника, він тільки

приспосовується донього, втрачає ініціативу.

Ініціативність, властива вольовим людям, - це якість, властива кращим майстрам боксу. Вони не чекають, коли почне діяти супротивник, а з самого початку бою прагнуть захопити ініціативу і диктувати супротивникові свою тактику.

В ході тренування психолог і тренер повинні приділяти велику увагу вихованню ініціативності у боксера [5].

Деякі тренери пригнічують ініціативу боксера своїм авторитетом, нав'язуючи йому свою думку. Такі тренери забувають, що боксер - головна особа в змаганнях, і тому, наскільки він буде самостійний і ініціативний, залежить успіх бою.

Тренерові і психологові слід заохочувати учня, якщо він наполегливо працює над собою, підвищує свою майстерність. В той же час учень повинен повсякденно відчувати керівну роль тренера. Але тренер і психолог зобов'язані бути тактовним. Так, обговорюючи майбутній бій, вони повинні уважно вислухати думку боксера про намічену лінію його поведінки у бою, підтримати і схвалити його задуми, якщо вони правильні. Це надасть боксеру впевненість, сприятиме ініціативності його дій в майбутній зустрічі на рингу [4].

Боксер, звиклий діяти у бою тільки по указці, часто втрачається, особливо зустрічаючись з незнайомим супротивником. Виховуючи ініціативність, слід надати тим, хто займається, можливість самостійно вирішувати поставлені перед ними завдання. З цією метою тренер використовує вправи у вільному бою, встановлюючи в них різні тактичні завдання, способи рішення яких повинен знайти сам боксер. Велике значення у вихованні ініціативності має різноманітність тренування боксера, наприклад часта зміна партнерів для вільного бою. Різні за манерою бою партнери ставлять боксера в найрізноманітніші бойові умови і примушують його критично оцінювати обстановку, що складається, самостійно знаходити засоби виграної тактики. Ініціативний боксер, ніколи не розгубиться в складній обстановці бою, завжди знайде вихід із скрутного становища.

Упевненість боксера виражається в невимушеній, вільній поведінці на рингу, в неквапливих, але своєчасних і точних діях, співпадаючих з його тактичними задумками. Упевненість в собі, у своїх силах - результат копійної і наполегливої роботи боксера над собою, результат його бойового досвіду.

Виховна роль психолога у бойовому самовизначенні боксера величезна. Але саме тренер підводить боксера до оволодіння майстерністю, послідовно озброюючи його потрібними навичками і якостями. На кожному етапі своєї педагогічної роботи тренер зобов'язаний оцінювати міру загальної підготовленості боксера і його вміння володіти окремими бойовими засобами. Тренер повинен благотворно впливати на психіку боксера, виховувати у нього почуття упевненості в собі, не приховуючи його недоліків і вказуючи шляху подальшого вдосконалення. Для цього потрібна довга робота психолога з тренером. З метою навчити останнього основам психології, щоб він міг правильно вести виховну роботу і психологічну підготовку боксера впродовж процесу навчання техніці бою [10]. Велике значення для виховання у боксера упевненості мають вправи в захисті. Боксер, що переконався на практиці в швидкості і точності своїх атакуючих і контратакуючих ударів, в міцності своїх навичок в захисті, упевнено триматиметься у бою, сміло діяти у будь-яких бойових умовах.

Вирішальну роль у бойовому самовизначенні боксера грає досвід змагань. На змаганнях перевіряються технічна і тактична підготовленість боксера, його фізичні і вольові якості. Успіх в змаганнях підбадьорює боксера, вселяє в нього почуття упевненості, бажання удосконалитися і досягти ще більш високих спортивних результатів.

Сміливість боксера ґрунтована на його упевненості у своїх силах, в надійності засвоєної техніки. Приймаючи сміливі рішення, боксер втілює їх в дії, ґрунтуючись не на беззвітній хвацькості, а на строгому розрахунку, на глибокому знанні техніки і тактики боксу, на мужності і силі волі.

Боротьба за моральну перевагу виражається особливо яскраво у бою на рингу. Невміння подавити страх вольовим зусиллям, невідання змусити себе боротися за перемогу завжди

викликає у боксера почуття безсилля [2].

Не слідє, проте, ототожнювати почуття страху з відомим кожному спортсменові хвилюванням перед боєм. Це хвилювання, якого не можуть уникнути навіть найдосвідченіші боксери, - не боязнь, а прояв психологічної підготовки боксера до майбутнього бою, т. е. мобілізації його на боротьбу за перемогу.

Безпосередня боротьба за моральну перевагу відбувається в самому бою, в якому боксер повинен діяти мужньо, енергійно і цілеспрямовано. Зайва обережність і прагнення уникати гострих положень не в'яжуться з гідністю боксера, прагнучого отримати рішучу перемогу. Щоб довести боротьбу до кінця, зломити опір супротивника, потрібна спрямована воля до перемоги. Сміливість виховують у боксера в систематичному учбово-тренувальному зайнятті. Ставлячи перед боксером у бойових вправах з партнером різні тактичні завдання, тренер повинен вимагати від нього свідомих, активних і сміливих дій.

Здатність боксера швидко приймати у бою необхідні рішення і неухильно здійснювати їх в діях має найважливіше значення у боротьбі за перемогу. Боксер повинен уміти гостро сприймати і критично оцінювати положення, що складаються у бою, обдуманно, сміливо і швидко приймати рішення, логічно витікаючі з ходу бою і спрямованості його тактики, а в потрібних випадках сміло йти на ризик [3].

Рішучість боксера виражається в його несподіваних і сміливих атаках, в його прагненні руйнувати атаки супротивника енергійними контратаками. Приймавши рішення атакувати, боксер повинен швидко і чітко почати атаку і негайно розвинути її. Щонайменша нерішучість понизить дієвість атаки і поставить боксера в скрутне становище. Супротивник у такому разі неминуче скористається можливістю розвинути енергійну контратаку. Не меншу рішучість потрібно від боксера і в оборонних діях, де успіх контратак, використовуваних у боротьбі за ініціативу, значною мірою залежить від сміливості і енергії боксера. Рішучість розвивається у боксера поступово і головним чином у вільному бою з сильнішими фізично, технічно і тактично партнерами. Тренер, що спостерігає за атаками і контратаками боксера, оцінює його рішучість, робить відповідні вказівки.

Стійкість виражається в здатності боксера наполегливо домагатися перемоги, незважаючи на скрутні умови бою. Цю якість не слід розуміти спрощено, як здатність боксера терпляче переносити сильні удари і продовжувати бій, ні на що не звертаючи уваги. Стійкість у боксі особливо цінна, якщо вона поєднується з майстерністю, ґрунтованою на ретельному захисті і майстерному володінні технікою і тактикою. Виховання стійкості, воля в навчанні і тренуванні здійснюється в ході самого зайняття. Боксерові, що виконує задану вправу, доводиться витримувати значне навантаження впродовж певного відрізка часу. Це сприяє вихованню не лише фізичної витривалості, але і вольової стійкості. Вправляючись у вільному бою, боксер привчається стійко триматися проти партнера, чому сприяє виховуючий вплив тренера і психолога. Психолог морально зобов'язує боксера сумлінно виконувати на тренуванні усі вправи. Боксер, що керується і контрольований психологом, не відмовиться від бойової вправи і не припинить раунд тренувального бою раніше встановленого терміну [5].

Висновки. Отже, психологічна підготовка боксера – тривалий і складний процес. Риси вдачі, погляди, почуття, емоції, працездатність боксера, його спортивна майстерність багато в чому визначаються рівнем психологічної підготовки. Психологічна підготовка до змагань повинна відбуватися в чотири етапи: 1) рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування); 2) психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування й до початку поєдинку); 3) психологічна дія на боксера й активна саморегуляція його емоцій під час турніру; 4) психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

Перспективами подальших досліджень є оцінка психоемоційного стану боксерів у передзмагальний період і оцінка кореляційного зв'язку з вегетативним станом спортсмена та його успішністю на змаганнях.

Список використаних джерел

1. Платонов К. К. Психологический практикум / К. К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1980. – 165 с.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 284 с.
3. Пуни А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию : учеб. пособие для институтов физической культуры / А. Ц. Пуни // под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 344 с.
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. – М., 1982. – 314 с.
5. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 192 с.
6. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л. А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 196 с.
7. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : дис. ... канд. психол. н. / В. Н. Смоленцева. – Омск, 1997. – 147 с.
8. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Аутовоздействие и гетеродействие при развитии самообладания у спортсменов // Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: - Саратов: СГПИ, 1996. - 123 с.
9. Волынкина Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека.// Г.Ю. Волынкина, Н.Ф. Суворова: - изд. "Л-град", СПб, 1991. - 213 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов: - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288с.
11. Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте.// Э.А. Кулакова: - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23 с.
12. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

УДК 796.83

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У БОКСІ

Бурка П.В., Вострокнутов Л.Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті наведено характеристику методики розвитку витривалості у боксі, висвітлено результати застосування цієї методики для виявлення та перевірки функціонального стану й спеціальної витривалості боксерів; обґрунтовано успішне застосування методу в багатьох видах спорту та, зокрема, в боксі, оскільки це комплексне тренування сприяє вдосконаленню всіх необхідних якостей (сили, швидкості, витривалості).

Ключові слова: боксер, кваліфікований спортсмен, функціональний стан, витривалість.

Аннотация. В статье приведена характеристика методики развития выносливости в боксе, освещены результаты применения этой методики для выявления и проверки функционального состояния и специальной выносливости боксеров; обосновано успешное применение метода во многих видах спорта и, в частности, в боксе, поскольку это комплексная тренировка способствует совершенствованию всех необходимых качеств (силы, быстроты, выносливости).