Сыктывкарский Государственный Университет.

Кафедра спортивных дисциплин.

Факультет физической культуры и спорта.

***Курсовая работа.***

Тема:*Психологическая подготовка боксера.*

 Научный руководитель:

Старший преподаватель

Тюрнина А.И.

Исполнитель:

студент931 группы

Гарнов И.О.

Сыктывкар2001.

Содержание.

Введение…………………………………. 3

 Глава 1.Психолого-педагогические основы подготовки боксера.

* 1. Понятие ’’психологическая подготовка".5
	2. Cодержание и структура психологической

готовности боксера к соревнованию............. 10

1.3 Диагностика состояния психической готовности боксера .........................................14

* 1. Воспитание воли боксера ........................19

Глава 2. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки боксеров ……..22

 2.1 Организация работы психолога………...22

 2.2 Оценка психологических показателей тренированности боксеров…………………..30

 Выводы……………………………………….32

 Список используемой литературы…………33

3

Введение

Бокс в мире один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется прежде всего его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные ,психические и волевые качества спортсмена.

 Занятия боксом оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки ,в большей степени быстроте восприятия, переключения внимания ,уравновешенности и сдержанности.

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов.[2]

Боксеры действуют на фоне сильного психического напряжения,характерного для любого единоборства.Угроза сильного удара делает бокс особенно острым и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов

качеств и состояний спортсмена.

Боксер во время поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника .

 Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки ,точном расчете времени и дистанции,умение находить нужный момент для ударов и защит,оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении. Что говорит не только о развитии специальных физических качеств, но и психологической подготовки спортсменов.[9]

 Вопросами психологической подготовки спортсменов занимается психология спорта.

состояние психической готовности боксера.

4

 Психология спорта проводит общий анализ спортивной деятельности, изучает отдельные виды спорта ,общие и специальные качества личности спортсмена, показывает психологические основы его обучения ,тренировки, воспитания.Большое внимание уделяется психологической подготовки спортсменов.[13]

 Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта:

Ф.Генова, А.Ц.Пуни, П.А.Рудика, Н.А.Худадова и других.

Целью данной работы является анализ имеющегося психолого-педагогического материала по проблемам психологической подготовки боксера.

 Задачами работы является:

1.Раскрыть особенности психологической подготовки боксера.

2.Выявить содержание психической готовности боксера к соревнованиям.

3.Показать роль психорегуляции в процессе круглогодичной тренировки.

 Объектом исследования данной работы является – актуальные направления психологической подготовки боксера, а предмет исследования – состояние психической готовности боксера.

5

Глава 1. Психологическая подготовка боксера.

1.1 Понятие “психологическая подготовка”.

Психологические особенности подготовки спортсмена ,обусловленные спецификой бокса.

 Успешное выступление в напряженном и трудном многодневном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

 Психологическая подготовленность боксера определяется

во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и , во-вторых, психологическим состоянием спортсмена.

 При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

 Уровень развития специфических психических процессов

проявляется в действиях боксера на ринге , во многом определяется успешностью развития природных задатков спортсмена , которые совершенствуются в процессе специальных упражнений .

 Недостаточное развитие специфических психических функций боксера или плохая компенсация их другими

6

качествами, например – замедленной реакцией, большой быстротой движений или хорошим чувством дистанции отрицательно сказывается также и на достижении состояния готовности, т.к. вызывает у спортсмена чувство неуверенности или психической неустойчивости.[23]

 Психическая устойчивость – это способность спортсмена сохранять в трудных условиях тренировки и соревнований положительное эмоциональное состояние, работоспособ-

ность и психические качества , необходимые в бою, несмотря на влияние факторов ,вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность.[12]

 А.Ц.Пуни считал, что в структуру состояния психологической устойчивости входят высокоразвитые

познавательные, эмоциональные и волевые функции.

“Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стемления проявить себя и добиться победы , оптимального эмоционального возбуждения , высокой помехоустойчивости , способности

произвольно управлять своим поведением”.

 Несколько по другому подходит к пониманию состояния готовности спортсмена Г.М. Гагаева. Она считает , что это состояние является только эмоционально-волевым и характерезуется оптимальным уровнем афферентных и эф-

ферентных систем организма .[22]

 Под психологической готовностью спортсмена к соревнованию понимается возможность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности отводится большая роль уверенности, воле и т.д., которые не поддаются измерению и формализации и поэтому могут лишь дополнять полученные объективные данные исследований.

 Многие психологи спорта усматривают сущность психологической готовности спортсмена в различных воздействия на него экстремальных условий соревнований и возможности своевременно принять оптимальное

7

решение в конкретной ситуации, в единстве деятельности и состояния, в непрерывном контроле и регуляции поведения.

Во время пред соревновательной подготовки на обще подготовительном этапе и акцент делается преимущественно на общую психологическую подготовку, а на специально –подготовительном этапе –на специальную психологическую подготовку к данному соревнованию.[18]

Основная задача тренера по боксу это развитие у спортсменов целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки боксеров. Ее можно воспитывать при условии ,что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству , и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер обязан разобрать с боксером все его положительные и отрицательные стороны подготовки.[24]

 Следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса ,ограниченном приеме пищи и воды.

 Бокс как спорт диктует отрицательные предстартовые состояния –предстартовая лихорадка и апатия –обычно характерезуются тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверенны в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

К «психологическим барьерам» в боксе относят :

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

 8

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

-боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника

-боязнь не выдержать высокого темпа боя

-боязнь получить новую травму или повторную

-боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам

-всевозможные глупые суеверия ,до сих пор еще распространены среди боксеров

 Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным , вспыльчивым или вялым, аппатичным.[23]

 Находясь в состоянии стартовой лихорадки ,боксер,

сильно волнуясь ,не может ,как правило объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи ,о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память .Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся.

 В результате исследования Б.И. Рысева было установлено что к отрицательным показателям стартовой лихорадки и стартовой апатии относятся: частота пульса и дыхания, высота артериального давления ,которые в течении 5-ти минутного отдыха после разминки падают до уровня данных и лишь в отдельных случаях повышаются; оптимальный скрытый период двигательной реакции для данного состояния проявляется с колебаниями и при больших долях секунды ,чем при оптимальных

9

сдвигах. При выходе боксера на ринг показатели частоты пульса, дыхания и высоты артериального давления, которые

относительно данных после 5-ти минутного отдыха резко изменяются в сторону их увеличения или понижения.[5]

 Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли .Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

10

* 1. Содержание и структура психической готовности боксера к соревнованию

 Задача общей психологической подготовки- изучение психологических качеств спортсмена и их развитие. Тренер в процессе работы выбирает методы их воспитания.

 Так, тренер, выясняет, что в процессе соревнований спортсмен не показывает результаты достигнутые на тренировках ,т.к. не уверен в своих силах.

 Эта слабость проявления волевых качеств может иметь различные причины . Чтобы выбрать метод устранения недостатка, необходимо точно знать причину его возникновения .Потом вырабатываются меры устранения указанного недостатка .Спортсмен должен быть отлично подготовлен в физическом , техническом и тактическом отношениях. А потом можно подбирать методы устранения данного конкретного недостатка-неуверенности.

 Совершенно необходимо чтобы спортсмен был полностью информирован о своих будущих соперниках, он должен хорошо знать как их слабые так и сильные стороны На последних соревнованиях, спортсмену необходимо выполнять специальные упражнения, которые придают уверенности в себе.

 Особенное внимание следует уделять формированию эмоциональной спортсмена. Эмоциональное состояние спортсмена в период непосредственно предшествующее соревнованию, получило название- предстартовое состояние или как говорят боксеры “гореть” пред боем. Особенно сильно проявляется предстартовый “мандраж” у 15-18-ти летних боксеров .Однако тренер учитывая возрастные особенности не должен игнорировать индивидуальные

11

особенности спортсмена. Важен здесь опыт спортивной деятельности. Из двух спортсменов одинакового возраста

один может иметь значительный опыт спортивной деятельности, в результате которого у него вырабатывается умение владеть собой во время больших соревнований , и это положительно сказывается на его результатах. Другой спортсмен того же возраста может не иметь опыта борьбы и перед соревнованиями большого масштаба впасть в тяжелое предстартовое состояние.[6]

 Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена –значит в процессе спортивной деятельности темперамент играет значительную роль. Хотя следует учесть, что один и тот же спортсмен в процессе спортивной деятельности может проявлять психические качества совершенно иного характера чем в жизни.

 Основными факторами психологической подготовки к конкретному соревнованию является :

1. Психологическая самоподготовка.

 Под этим понимается та психологическая установка- мысли, переживания, волевые явления которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими боями. Однако это должны быть такие переживания , которые мобилизуют его силы, по- боевому настраивают и в конечном счете в значительной мере помогают достижению победы.

1. Воздействия тренера .

 Тренер , хорошо знающий своего воспитанника уже по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии тренеров юноша становиться замкнутым ,то это значит что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний, связанных с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на другое.

12

Одной из задач тренера в психологической подготовке является предупреждение психической перенапряженности

накануне предстоящего соревнования. В некоторых случаях вопросы связанные с предстоящими соревнованиями надо разобрать с коллективом и в личной беседе. Тренер должен помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы противника, одновременно тренер должен несколько изменить режим тренировок.

1. Воздействия среды.

Под понятием “среда” надо понимать в первую очередь тот спортивный коллектив в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействуют на них .Поэтому очень важна установка всего коллектива относительно предстоящего соревнования. Когда коллектив настроен по-боевому , уверен в своих силах, в победе, это является важным фактором в психологической подготовке к соревнованию.

 В психологической подготовке большое значение имеет также отношение семьи, товарищей, знакомых. Здесь не следует забывать что среда спортсмена может играть как положительную, так и отрицательную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях когда воздействия среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия(когда “воодушевление” переходит нормальные границы)[8]

 Процесс психологической подготовки спортсмена делится на ряд этапов.

 Этап, сразу следующий за соревнованиями.

На этом этапе, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования. Следующее соревнование может быть через месяцы. Однако психологическая к нему начинается после

13

окончания предшествующих соревнований. В случае победы надо поставить перед боксером более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и психологические недостатки ,вот что важно проделать на этом этапе психологической подготовки к соревнованию.

 Этап тренировки ,предшествующий соревнованию.

 Этот этап –самый длительный из всех.

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки ,т.е. изучение особенностей психических качеств боксера и их проявление во время соревнований , и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

 Этап непосредственной подготовки к соревнованию.

 Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

Процесс самого соревнования.

 В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни а то и недели, важна психологическая настройка .Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

 В этом процессе важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу ,совместными усилиями которых можно достичь правильной и необходимой психологической подготовки и обеспечить успех в предстоящих боях.[6]

14

1.3 Диагностика состояния психической готовности спортсмена

 Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Вопросами психических состояний человека занимаются в нашей стране Н.Д.Левитов, В.Н.Мясницкий, А.Г.Ковалев и другие.

 Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в тоже время как проявление активности

во внешних действиях и поведении.

 Все психические состояния имеют временный характер, однако длительность их может колебаться в очень значительных пределах(от секунд до многих дней)

 Физиологической основой психических состояний является ''определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга''(Н.А.Костенецкая,В.П.Мясницев) зависящий от деятельного или покойного состояния коры, от различных

фазовых ее состояний, особенно связанных с решением трудных задач и т.д.

 Функциональный уровень коры, а следовательно и психические состояния всегда детерминированы влиянием

внешней среды, в которой живет и действует человек, и взаимодействующей с ней внутренней средой организма человека.[7]

 Психическое состояние при многократном их возникновении могут приобретать устойчивый характер и возобновляются при повторении тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также изменениях

15

внутренней среды организма, которыми они первично были вызваны.

Однако изменение этих условий, особенно резкое или внезапное , может привести к столь же резкой смене психических состояний.

Опираясь на данные общей психологии и используя результаты многочисленных исследований предстартовых состояний, волевой подготовки к соревнованиям профессор

А.Ц.Пуни так сформулировал понимание состояния психической готовности к соревнованию: ''Оно представляет собой сложные, целостные, проявления личности , характеризующиеся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным действующим внешним и внутренним влияниям, способность произвольно управлять своими действиями, мыслям, чувствами, всем поведением, адекватно возникающим и бесконечно изменчивым ситуациям спортивной борьбы, и все это-в условиях высшей степени напряженной,аффектирующей атмосфере соревнований.[14]

 Если проанализировать эту лаконичную характеристику, то можно обнаружить, что целостное проявление личности отличаются прежде всего разнообразием выражения , которое зависит от типологических характерностей спортсмена. Если несколько детализировать комплекс признаков составляющих описанный выше синдром

состояния психической готовности к соревнованию, то можно сказать что в него входят:

-все волевые качества при ведущей роли:

а) целеустремленности

б) выдержки

в) самообладания

16

г) самостоятельности:

-критичности и гибкости ума

-наблюдательности

- стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности

-полная сосредоточенность, и устойчивость внимания на процессе деятельности

-способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований.

 Как и всякое психическое состояние, состояние готовности к соревнованию имеет сложную внутреннюю картинку. Это целая гамма переживаний. Спортсмен находится в состоянии ожидания предстоящего соревнования, перепятий спортивной борьбы, встречи со своими партнерами и противниками, готовиться к вступлению в борьбу, предугадывает ее течение и возможные результаты (этапные и конечные).В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие) по которым , кстати говоря , можно

объективно судить о психическом состоянии и ее динамике у спортсмена.

Состояние психической готовности к соревнованию имеет, конечно, весьма сложную физиологическую основу, и как всякое психическое

состояние является временным , т.е. характеризуется той или иной длительностью.

17

 Состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и

обучения спортсменов в процессе тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию, т.к. известно ,что участие в любом соревновании для любого спортсмена ,есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревнований с неповторимой индивидуальностью спортсмена.[20]

Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорта .Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки.

 При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует ориентироваться на признаки , входящие в синдром этого состояния ,и следовательно использовать определенный комплекс диагностических методов .В такой комплекс следует включить:

1)пробы которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта.

2)пробы специальные ,т.е. отражающие специфику бокса .

Диагностика этого состояния связанна с соблюдением ряда условий , во-первых, необходимо чтобы диагностические пробы стали привычными для спортсмена , чтобы был устранен элемент новизны и влияния факторов упражняемости; во-вторых, показатели характеризующие каждый признак , должны быть типизированы , и в тоже время персонализированы.

18

В существующей практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы.

 Для определения трезвой уверенности в своих

силах : ассоциативный эксперимент(Л.П. Радченко), тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е.Генова,Л.П.Радченко), теппинг тест с установкой на максимальный темп (Ю.Я.Кисилев ) .Для исследования уровня эмоционального возбуждения :

1. треморометрия (Ю.Я.Кисилев)
2. реакция на время (В.Н.Петрович)
3. теппинг- тест в модификации-“спокойно”,”быстро”,

“максимально быстро”(Ю.Я.Кисилев)

 Для определения помехоустойчивости:тесты Бурдени –Анфимовича в различных модификациях с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех.(Е.Герон, Г.Д.Горбунов)

Для выяснения возможности произвольной регуляции двигательных действий: теппинг тест с установками “максимально быстро-вдвое медленее” , “спокойно-

вдвое быстрее”, или “медленно”(Ю.Я.Кисилев),этот же тест в следующей модификации “ в удобном темпе-замедленно” , “в удобном темпе-максимально быстро”, “в удобном темпе”.[10]

Целесообразно уточнить, что если в определении и анализе психической готовности к соревнованию,в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии, основная роль в совместных усилиях тренера и психолога принадлежит психологу ,то когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию ,о путях и средствах преодоления

19

пробелов в психической подготовленности спортсменов, ведущее положение занимает тренер.[11]

1.4 Воспитание воли боксера

 Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, которыми психическими процессами (мыслями, чувствами, вниманием) и эмоциональными состояниями, связанными с преодолением трудностей. Оно проявляется в преднамеренных действиях, направленных на достижение сознательно поставленной цели.

 Воспитание воли боксера –одна из центральных, узловых проблем современной тренировки. Важнейшие задачи волевой подготовки боксера- научить его максимально

мобилизовать волю для достижения поставленной цели, управлять своим эмоциональным состоянием, воспитывать у спортсмена волевые качества, необходимые для успеха в тренировках и соревнованиях.

 Развитие воли спортсмена неотделимо от его общего интеллекта и воспитания.

 Практически для решения задач волевой подготовки, тренер должен, во-первых, вырабатывать у занимающихся активные , положительные мотивы во время занятий и выступлений в соревнованиях, стремление к самовоспитанию воли, активному преодолению трудностей в тренировке и состязаниях, к максимальной мобилизации волевых усилий и , во-вторых правильно подбирать задачи по преодолению трудностей и следить за самостоятельным задач подготовки.

 Следует убеждать боксеров, что даже самый средний боксер, не обладающий богатыми физическими данными и еще недостаточно владеющий техникой и тактикой бокса,

20

сможет добиться больших успехов, если будет упорно тренироваться и систематически выступать на соревнованиях. Примеров тому в истории бокса очень много.

Выработав серьезное отношение и интерес к боксу, следует развивать у боксера стремление к самовоспитанию воли.

Боксера необходимо убедить в том, что для достижения мастерства и успеха на ринге нужно научиться управлять своим настроением и чувствами, самокритично относится к поражениям на ринге , в недостатках в технике и тактике не обвинять тренера , судей и окружающих.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера , и стимулом для совершенствования качеств воли.

 Методика воспитания у боксеров волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей , которые должны преодолеваться спортсменами во время тренировки и выступлений.

 Для того чтобы стимулировать волевые усилия боксера на преодоление все возрастающих трудностей , в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые качества боксера , но и вырабатывает у боксеров соответствующие установки , создает такие оптимальные состояния , которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху.

Их можно разделить на 2 группы : методы словесного и методы смешанного воздействия .

К методам словесного воздействия относятся:

разъяснения ,убеждения ,одобрения , похвала , требования,

приказ , примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов , критика и др.

21

К методам смешанного воздействия относятся:

поощрения , награждения , одобрения , наказание , срочная информация о результатах действия , специальные упражнения для самонастройки , упражнения для отвлечения от неприятных мыслей .

 Эффективность методов словесного воздействия , зависит во многом от авторитета тренера , его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них,эмоциональное влияние ,логичности и образности речи

 правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия , тренер, помимо слов использует наглядный показ , отзывы других людей , различные упражнения и прочее. Он может

поощрить спортсменов , похвалить их от имени коллектива, прочитать отзывы о соревнованиях в печати.

 Воспитывая волевые качества боксеров , необходимо стремиться к тому , чтобы все они формировались не только в бою , на ринге , и тренировки , а проявлялись в жизни , в быту , труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

 Умение тренера заставлять , побуждать боксера постоянно преодолевать трудности тренировки , быть дисциплинированным , твердо выполнять режим и распорядок дня , играет огромную роль в волевой подготовке боксеров.

 Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств у боксеров- то не эпизодическая работа тренера , которую он проводит перед соревнованием , а постоянный кропотливый труд , требующий от него большой затраты сил , времени, упорства и энтузиазма в течении всей многолетней подготовки спортсменов.[23]

22

Глава 2. Психорегуляция в процессе круглогодичной тренировки боксеров

 Психологическая подготовка боксеров должна включать средства и методы формирования у них сознательно регулировать свои эмоциональные состояния в связи с условиями соревнований.

Задача данной главы является показать научно обоснованные и разработанные приемы сознательного регулирования собственных эмоциональных состояний с помощью специальных упражнений , приемов , которыми должны быть обучены спортсмены в процессе психологической подготовки.

2.1 Организация работы психолога

 Психолог , начинающий работать с командой боксеров , нередко сталкивается с рядом трудностей . Они возникают из-за того , что психолог , правило , не может присутствовать в команде на всем протяжении подготовки спортсменов. Однако , если он работает с ними достаточно долго , ему очень непросто увязать свою деятельность с ежедневным тренировочным процессом , сделать свою работу его органической составной частью.

 Настоящим и серьезным помощником психолога должен стать тренер, непосредственно работающий в команде. Тренер – это педагог , который помогает спортсменам осваивать , закреплять и совершенствовать основы

спортивного мастерства , и воспитатель , а значит , не может не быть психологом.

23

Он должен систематически , целенаправленно руководить психологической подготовкой спортсменов , последовательно воспитывать у них умения контролировать

себя , применять индивидуально значимые методы само регуляции психического состояния , вводить в особое психическое состояние , в котором наиболее полно реализуют физические и технические возможности .

Поэтому главная задача профессионального психолога –быть нужным в первую очередь тренеру: консультировать его по всем вопросам психологической подготовки спортсменов , выполнять ту работу , которую сам тренер выполнить не может (например провести коррекцию

 неудовлетворительных психических состояний , последовательно , с методически четких позиций , воспитывать у отдельных спортсменов способность к самоконтролю и само регуляции , оперативно настраивать их на выполнение конкретной деятельности , разрабатывать, апробировать и внедрять перспективные методы психорегуляции в практику работы тренеров и врачей команды).

Вся эта работа должна носить комплексный характер. Очень важно , чтобы тренер и врач понимали конкретные назначения всех мероприятий , выполняемых или планируемых психологом и активно участвовали в них . Кроме того , необходимо систематически подводить итоги этой совместной деятельности и намечать новые цели и задачи.

 Выделим этапы вхождения психолога в команду боксеров:

1. Разъяснительная беседа со старшим тренером.

В этой беседе излагаются основные задачи психорегуляции и рассматриваются плановые варианты подготовки команды и отдельных спортсменов.

24

2. Беседы с тренерским составом о важности психорегуляции , а также об основных приемах работы и ожидаемых результатах

 В беседе с тренерами намечаются спортсмены которых тренеры выделяют для перспективной подготовки и которые нуждаются в оперативной психорегуляции.

Согласуется форма беседы тренера со спортсменами о важности и необходимости мероприятий по психорегуляции. Этот момент играет чрезвычайно серьезную роль , т. к. тренер изначально должен задать правильный тон всей работе , показать свою заинтересованность в ней , и настроить спортсменов на то , что проводимые мероприятия имеют большое значение для них.

1. Беседа тренеров со спортсменами о пользе и необходимости психорегуляции.

 В процессе беседы тренера должны очень авторитетно подтвердить значимость всех планируемых мероприятий и постараться каждому спортсмену показать перспективу и конкретную пользу занятий по психорегуляции .

1. Короткая лекция психолога о значении психорегуляции.

 Внимание спортсменов следует сконцентрировать на важность обучения методам саморегуляции , подчеркнув что , гетерорегуляция нужна на первом этапе , когда ауто регуляция не получается . Необходимо сказать о доминирующей роли самого спортсмена , о том , что функции психолога сводятся только к консультации и разумным подсказкам.

1. Специальная беседа с лицами , нуждающимися в психорегуляции.

 В этой беседе необходимо выявить индивидуальные особенности каждого спортсмена , чтобы учитывать их в дальнейшем , в ходе психорегулирующих мероприятий .

25

Психолог должен ежедневно реализовывать большую программу своей деятельности . Работа должна быть четко спланирована.

 В работе психолога можно выделить несколько конкретных разделов

1. Занятия по обучению спортсменов самоконтролю нервно-эмоционального напряжения , работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата .

 В содержание занятий входит оценка своего состояния по параметрам работоспособности и нервно-эмоционального напряжения . Каждый спортсмен должен уметь оценивать состояние своего организма и на основании правильной самооценки готовиться к тренировкам и соревнованиям.

2. Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации.

 Мероприятия по обучению этим навыкам сочетаются обычно c теоретическими занятиями , когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний , механизмы возникновения тех или иных ощущений , анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

3. Непосредственные обучения самоконтролю и саморегуляции.

 Этот раздел работы состоит из двух этапов . На первом этапе спортсмены выполняют все необходимые для паузы психорегуляции (физические упражнения исключаются).

Психолог лишь подает команды , выделяя периоды расслабления , переходную стадию и стадию идеомоторной тренировки.

 Внимательно наблюдая за позами спортсменов , фиксируя мелкие движения с целью коррекции позы , (поддергивание век ) он составляет представление о том , насколько успешно происходит расслабление.

 В процессе опроса спортсменов выясняется, какие неудобства они испытывали , что им мешало .На втором.

26

этапе с помощью средств гетерорегуляции отрабатываются элементы релаксации

1. Работа над формированием образа психического состояния , значимого для наиболее полной реализации физических и тактических возможностей спортсмена.

 Главное внимание должно обращаться на формирование ощущений , которые являются составными компонентами образа , а также умение их поэлементно тренировать , а затем интегрировать. Выработав у спортсменов умение создавать ощущение ''свободной от мыслей'' головы, надо научить его вызывать эти же ощущения и во время тренировочного занятия , фиксируя их и постоянно удлиняя во времени.

1. Организация и контроль проведения пауз психорегуляции.

Пауза позволяет решать многие вопросы психологической подготовки спортсменов в те периоды, когда в комманде нет психолога , а тренер и врач не могут его заменить . Основной акцент делается на самоподготовку спортсменов.

1. Индивидуальная работа со спортсменами , нуждающимися в гетерорегуляции.

 В этом разделе работы наиболее полно реализуются задачи конкретной психологической настройки на предстоящую деятельность , а также закрепления и автоматизации элементов спорт деятельности.

1. Индивидуальная работа с тренерами по определению программы и плана их работы со спортсменами.

Важно, чтобы совместная деятельность обоих специалистов носила целенаправленный и плановый характер. Тренер должен усвоить истину, что главный психолог в команде – он сам.

1. Специальная психологическая подготовка тренера.

Во всех случаях, когда контакт тренера со спортсменом неизбежен (выполняет ли он секундирование , дает ли

27

полезные советы перед боем ) им передаются его эмоции и настроения бойцу. Волнующийся тренер способен ''заразить'' волнением спортсменов так же , как и его спокойствие и уверенность могут придать спортсменам дополнительные силы и волю к победе.

Поэтому с тренерами необходимо проводить так же специальную психологическую подготовку, которая направлена на становление необходимых психических функций.

1. Прочие виды работ .

В этом раздел входят дополнительные мероприятия , проводимые психологом в команде : текущее обследование спортсменов , составление индивидуальной тактики психорегуляции, обработка полученных данных и т.п. [5]

 На основе принципов комплексной психорегуляции сложилась определенная система последовательного обучения спортсменов саморегуляции , условно названная психодидактикой .

Под психодидактикой понимается сочетание использованных средств и методов психорегуляции , направленных на поэтапное совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции.

 На первом этапе предусматривается использование различных средств и методов гетерорегуляции с целью создания у спортсменов представления о том , что он должен достигнуть самостоятельно . Важно формировать в сознании спортсмена условно рефлекторные связи между словами и ощущениями тяжести тела , прохлады, легкого тела , ясной (“пустой”)

головы и т.п.

 В этот период используются различные аппаратурные и вербальные средства гетерорегуляции. Роль спортсмена в основном пассивная : все ощущения ему создают , а он лишь фиксирует их в памяти.

28

На втором этапе спортсмен уже сам должен учиться формировать ощущения. Процесс саморегуляции ведется с помощью вспомогательных средств и без них. Здесь важно найти “ключ к себе” ,т.е. конкретный технический прием, конкретное средство

самовоздействия , с помощью которого можно будет добиться необходимой стадии расслабления , или наоборот , мобилизации. На третьем этапе отработанная, индивидуально значимая система саморегуляции автоматизируется.

 Важно что на уровне представлений эти реакции настолько отработанны , что могут реализовываться практически мгновенно .

Человек при этом может даже полностью не осознавать

нового ощущения , но оно уже способно включать комплекс полезных и рациональных защитных психофизиологических механизмов . Например , у боксера появляется чувство боли в боку , по механизму самоприказа немедленно формируется защитная реакция в виде локального ощущения тепла или срабатывает так называемая реакция самоанестезии , , когда спортсмен как бы не замечает боли . Без этого, было бы необходимо просто терпеть , что намного нерациональнее. Другой пример : когда во время ведения боя появляется чувство усталости и начинает нарастать влияние комплекса факторов лежащих в основе утомления , также рациональнее вместо настройки на терпение получить самоприказ : “Я ничего не чувствую “ или “ тело легкое , невесомое, нет никаких мыслей “.

На третьем этапе идет систематическая тренировка степени доминирования конкретных состояний , которые уже сформированы и имеют конкретное выражение . Третий этап еще до конца не разработан в методическом плане .

29

 Спортсмен на этом этапе может сравниться с актером , который выучил роль , сыграл в первых спектаклях , но

продолжает совершенствовать образ , который он

создает.[19]

 Главное в систематическом сотрудничестве психолога и тренера – подготовка спортсмена к конкретным соревнованиям .

30

2.2 Оценка психологических показателей тренированности боксеров

К психологическим показателям тренированности боксеров относят различного рода данные о сенсомоторных, перцептивных , мнемических , эмоциональных и других психических функциях отражающих уровень тренированности спортсменов.

 В боксе оценке психологических показателей тренированности уделялось и уделяется большое внимание. Прежде всего внимание заостряется на оценке двигательных реакций боксеров , поскольку реакции эти тесно связанны с уровнем тренированности .Двигательные реакции бывают простые , сложные и антиципирующие . Простые реакции в меньшей степени отражают уровень тренированности , поскольку в чистом виде в боксе почти не встречаются .

В последнее время для определения специфических реакций использовалась аппаратура , позволяющая моделировать условия характерные для деятельности боксеров . В частности , в качестве определенного раздражителя используется не простое зажигание лампочки, а определенные позы боксеров (боевая стойка , нанесение удара правой в голову), которые высвечиваются на специальных диапозитивах . Испытуемый должен реагировать определенным действием (или бездействием) на ту или иную позу изображенную на диапозитиве.

Чувство времени у боксеров можно определить с помощью декатронного миллисекундомера. Испытуемому предлагается несколько раз остановить стрелку или заряд секундомера на определенной точке , а затем повторить все это , но уже без зрительного контроля.

31

Учитывается величина ошибки и количество преждевременных и запаздывающих реакций .

Для оценки психических состояний , и в частности эмоционального состояния , чаще всего используется треморометрия и измерение электрокожного сопротивления.(ЭКС)

 Методика треморометрии основывается на регистрации непроизвольного дрожания рук или пальцев (тремор). Приборами для измерения тремора служат-тремометры самых разных конструкций . Наиболее подходящим для оценки психического состояния боксеров

Треморометрия и измерение ЭКС оказались особенно информативными при исследовании предстартового состояния боксеров .Все описанные выше методы оценки психического состояния спортсменов достаточно просты и надежны , не требуют много времени и несомненно найдут широкое применение в практике бокса .

К оценке психических показателей следует подходить особенно внимательно , поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека. Оценка этих показателей требует в каждом конкретном случае специального сравнительного анализа , на основании которого и определяется диагностическая ценность теста, и осуществляется интерпритация данных полученых с его помощью.[18]

32

Выводы

 1)Спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов- высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях.

 2) Все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особо важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке боксера перед подготовкой к соревнованию.

 3) Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена , а под строгим контролем его сознания .

33

Список используемой литературы

1. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. М.: Физкультура и спорт ,1979. С .18-20

2. Бокс : Учебник для институтов физической культуры.

 /Под редакцией Дягтерева А.К. М.: Физкультура и спорт,1979 С.40.

1. Бокс : Ежегодный справочник для тренеров. М. : Физкультура и спорт,1970. ,4 выпуск.С.11.
2. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности . изд.: Психология в спорте.Омск. 1998.С.13-15.
3. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт. 1967.С.44.62.
4. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М.: Физкультура и спорт .1984 С.84-85.
5. Волынкина Г.Ю., СувороваН.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека. изд.: Ленинград. 1981. С.82-84.
6. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт. 1981.С.48,56.
7. Градополов К.В. Бокс :Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт .1965. С.89,115.

10.Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт .1971. С.148-150

34

11.Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт.1971. С.154,167.

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Физкультура и спорт,1987. 320 с.
2. Кретти Б. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт,1978. С.11-12.
3. Лаптев Л.А., Лавров П.И., Левитан П.К. Управление тренированностью боксеров. М.: Физкультура и спорт.1973. С.15-117.
4. Левитов Н.Д. Психология характера. М.: Физкультура и спорт.1964. С.64,84.
5. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. М.: Физкультура и спорт .1990. С.64,89.
6. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. М.: Физкультура и спорт. 1978.С.224.
7. Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте. М.: Физкультура и спорт .1966 С.13.
8. Психология : Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Рудика П.А. М.: Физкультура и спорт 1979. С.66,85.
9. Психология и современный спорт: сборник научных статей психологии спорта социалистических стран. М.: Физкультура и спорт 1973. 210с.
10. Романенко М.И. Молодому боксеру. М.: Физкультура и спорт 1968. С.58.
11. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров .М.: Физкультура и спорт 1968.С.58.