Зміст

Вступ

Глава 1. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку

1.1 Роль особистості психолога в підготовчому процесі боксерів юнацького віку

1.2 Психологічне забезпечення підготовки, тренування і змагань спортсменів

.3 Психолого-вольові аспекти в підготовці юнаків-боксерів

Глава 2. Діагностика стану і методи відновлення психологічної активності спортсменів

.1 Діагностика стану психічної готовності боксерів

.2 Методи відновлення і психорегуляції(гетерорегуляція, ауторегуляція, фрустрація, психогігієна)

.3 Методи підвищення рівня психологічної підготовки боксерів

Глава 3. Практичний аналіз оцінки психологічних показників боксерів юнацького віку

.1 Аналіз роботи психолога з боксером юнацького віку вперіод підготовки, тренування, змагань

.2 Оцінка характеристик психологічної готовності боксерів

Заключення

Література

Додатки

психолог боксер фрустрація спортсмен

Вступ

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. Об'єкт дослідження : психологічне становлення і розвиток боксерів-юнаків в процесі підготовки, тренування і змагань.

Предмет дослідження : психологічні аспекти, що впливають на становлення волі боксерів і упевненої роботи на рингу і в процесі тренувань, а також методики оцінки цих показників.

Мета цього дослідження полягатимуть в розгляді основ психологічної роботи з боксерами юнацького віку (17-18 років). Специфіка цієї роботи обумовлена більшою мірою складністю вікової групи. 17-18 років - це вік самоствердження, першої закоханості і частенько крайнього максималізму. Усі ці критерії складаються в одну велику психологічну трудність в становленні таких спортсменів.

Завдання, поставлені для реалізації мети дослідження наступні :

- розглянути основи психологічної і вольової підготовки боксерів юнацького віку

розглянути роль психолога в підготовчому процесі боксерів юнацького віку

розглянути основи психологічної підготовки боксерів в ході тренувань і змагань

розглянути психолого-вольові аспекти в підготовці юнаків-боксерів

розглянути методи діагностики стану психічної готовності боксерів юнацького віку

розглянути методи відновлення боксерів після змагань, а також методики психорегуляції. Серед останніх окремо розглядаються гетерорегуляція, ауторегуляція, фрустрація і методи боротьби з нею, психогігієна.

розглянути методи підвищення рівня психологічної активності

дати аналіз роботи психолога на кожному етапі роботи з боксером-юношей (в період підготовки, тренування і змагань)

дати оцінку характеристик психологічної готовності боксерів-юнаків.

Для роботи були використані численні джерела літератури і електронні джерела в якості додаткового матеріалу.

Глава 1. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку

.1 Роль особистості психолога в підготовчому процесі боксерів юнацького віку

Психологія спорту вивчає психологічні особливості спортивної діяльності. При сучасній напрузі 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 звьязків, що її обумовлюють, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

Особливістю психологічної підготовки у боксі є[20, c. 59-63]:

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);

складнощі 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 технико-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[21, c.98-100]:

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.

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[27, c. 254-255]:

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, c. 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[16, c. 54-59].

учбово-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

.2 Психологічне забезпечення підготовки, тренування і змагань спортсменів

Нині прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена на два етапи - етап загальної психологічної підготовки і психологічну підготовку до змагань. Обидва етапи взаємозв'язані, в той же час кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

Загальна психологічна підготовка спрямована на формування необхідних властивостей особи : різноманітності інтересів, вольових рис вдачі; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, сприяючих успішному виконанню боксерських завдань : відчуттів, сприйнять і т. д.

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, c. 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[15, c.63-68]:

) рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування);

) психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування і до початку поєдинку);

) психологічна дія на боксера і активна саморегуляція його емоцій під час турніру;

) психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

На перший етап ставляться завдання (за А. Ц. Пуні)[44, c. 115-120]:

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[14, c. 89-93].

Для реалізації поставлених завдань в цьому періоді психологічної підготовки використовують такі засоби і методи : створення відповідних сприятливих умов тренування, відпочинку, трудової діяльності; дотримання режиму; словесна дія; різні прийоми самовиховання волі, рішучості, прийоми навіювання і самонавіяння; прослуховування музичних творів для створення гарного настрою, прогулянки, цікаві зустрічі та ін. Підхід до спортсменів має бути індивідуалізований. Саме ці функції віддані психологові. Він зобов'язаний створити атмосферу для боксера-юнака з урахуванням його індивідуальних особливостей. Позитивні емоції, сприятлива обстановка для тренування, дружний колектив - ось запорука успіху психологічної підготовки в цьому періоді.

Після жеребкування боксерові відомі його супротивники, тому ставляться конкретні технічні і тактичні завдання на основі інформації про майстерність супротивника, про його сильні і слабкі сторони. Головним в налаштуванні є самонавіяння. Спортсмен переконує себе, що повинен зайняти певне призове місце (враховуючи свою підготовку до цих змагань), для чого налаштовується на повне використання своїх технічних, тактичних і фізичних можливостей, необхідність "викластися" в ході боротьби. Особливого значення набуває також вплив психолога, який, знаючи характер боксера, підбирає методи для усунення негативних емоцій, навіювання упевненості і рішучості в діях, приводячи докази його переваги (на досвіді попередніх боїв його і супротивника), допомагаючи аналізувати його майбутні дії і можливості на перемогу. На одного боксера позитивно діють відволікаючі чинники (розваги, прогулянки, кіно, оточення товаришів), інший, навпаки, віддає перевагу самоті, читанню і т. п. Але кожного не залишають думки про майбутній бій, боксер переживає, обмірковує бій, повний уявлень про нього, його заповнюють почуття і думки. Його можуть хвилювати честолюбні мрії, очікування фізичних відчуттів, передбачуваних труднощів, боязнь програшу і невиправдання надій колективу, тренера, близьких, боязнь пропустити сильний удар[11, c. 59-62]. Перед боєм боксер переживає або сильне збудження, або, навпаки, апатію. Психолог повинен знайти засоби і методи допомогти занадто збудженому боксерові заспокоїтися, а пасивного - запалити. У обох випадках краще провести активну розминку за допомогою вправ або імітаційного бою з партнером. Психолог повинен підібрати методи і засоби переконання для створення позитивних емоцій.

Боксер, що йде в турнірі без поразки, після кожного бою відпочиває морально і фізично, розслабляється, але через день або два, а може бути і наступного дня його знову чекає бій з сильнішим супротивником, який так само, як і він, заздалегідь отримав перемогу. Тому йому необхідно підтримати бойовий дух і ще більше зміцнити упевненість в черговому бою. В цьому випадку позитивно впливає аналіз виграного бою з розбором допущених помилок, рекомендаціями по їх виправленню, радою, як краще використати уміння, що зіграли позитивну роль. Якщо, наприклад, бій був виграний у сильного супротивника, колишнього чемпіона, основного претендента на золоту медаль, то психолог повинен застерегти боксера від заспокоєння і тим більше зарозумілості. Безумовно, перемога над сильним супротивником надихне боксера і додасть моральних сил, але не можна послабляти налаштування на те, що наступний бій буде менш серйозний. У практиці немало випадків, коли боксер виграє у чемпіона, а потім із-за втрати обережності програє слабкому боксерові[9, c. 95-98]. Хорошим мобілізуючим засобом є тренування, яке потрібно обов'язково проводити щодня, навіть в день змагань. Залежно від самопочуття, плану змагань підбираються вправи і їх інтенсивність. Як правило, вони мають бути абстрактного характеру, без великої фізичної і психічної напруги (вправи на снарядах, легкий імітаційний бій з партнером, бій з тінню і т. д.).

Після турніру на деякий час боксери знижують активність тренування, можуть з тиждень відпочити. Успішним або неуспіхом був виступ в минулих змаганнях, тренерові і боксерові слід дуже детально розібратися в діях на рингу. У разі поразки не потрібно нарікати на суддів, зневірятися, а об'єктивно проаналізувати технічну, тактичну, фізичну і вольову підготовки, розкрити недоліки, відмітити позитивні сторони, переглянути і уточнити подальший план тренування. Велика і продумана робота тренера з боксером після турніру, в якому боксер невдало виступив, є вагомим внеском в подальше вдосконалення психологічної підготовки. З чемпіоном також потрібно ретельно проаналізувати його дії в турнірі. Психолог повинен стежити за тим, щоб його учень, ставши чемпіоном, не загордився себе непереможним. Похваливши за перемогу, психолог і тренер повинні критично вказати на усі недоліки боксера з тим, щоб наступний його виступ був на більш високому рівні.

Психологічна підготовка боксера - тривалий і складний процес. Риси вдачі, погляди, почуття, емоції, працездатність боксера, його спортивна майстерність багато в чому визначаються рівнем психологічної підготовки.

Майбутній успіх частенько залежить від того, як поводяться тренер і психолог після невдалого виступу свого боксера або команди в цілому. Поразка для багатьох спортсменів - серйозна моральна травма, велике душевне потрясіння. Це відноситься особливо до тих спортсменів, які зробили все, що було в їх силах, щоб виграти бій. Вони довго тренувалися з повною віддачею сил, були в прекрасній спортивній формі і раптом випадково вчинили технічну або тактичну помилку, отримали сильний удар, після якого не змогли до кінця бою оправитися, і зазнали поразки. Психолог повинен розуміти їх моральний стан, націлити на майбутній виступ і витягнути позитивні уроки з поразки. Окрім користі боксерові цим він підвищить свій авторитет в очах спортсменів, викличе повагу, довіру і прихильність до себе. Якщо говорити конкретно про найбільш важливі психічні процеси, характерні для боксерів в ході тренування і участі в змаганнях, то виділяють наступні.

Сприйняття. У спорті особливо важливі просторово-часові, без яких немислимий аналіз рухів, і спеціалізовані мьязово- рухові сприйняття. Це - почуття дистанції, часу, орієнтування на рингу, почуття положення тіла, свободи рухів, почуття удару, увага, бойове мислення, швидкість реакції. Вони мають бути тісно взаємозв'язані між собою і впливати один на одного[13, c. 68-70].

Почуття дистанції - уміння боксера точне визначати відстань до супротивника. У боксі почуття дистанції проявляється в двох формах - при атаці і при захисті. Так, для боксера контратакуючої манери ведення бою характерне почуття дистанції, пов'язане із захисними діями[28].

На різних дистанціях це почуття у боксерів не однаково. У бою на середній і ближній дистанціях для оцінки відстані до супротивника основного значення набувають м'язово-рухове сприйняття. На далеких дистанціях це почуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції.

Боксери повинні знати, що хороше почуття дистанції дозволить їм успішніше захищатися і атакувати. Кращим засобом для розвитку почуття дистанції є бої в парах. У умовних боях тренер повинен давати завдання, що вимагають правильного визначення відстані до супротивника, що сприятиме свідомому і активному відношенню боксерів до роботи над розвитком почуття дистанції.

Боксер проводячи бій з партнером, повинен постійно привчати себе стежити за щонайменшими змінами дистанції між ним і супротивником і чітко фіксувати момент, коли дистанція відповідна для атаки.

Вибір моменту атаки вимагає від атакуючого почуття дистанції, яке пов'язане з почуттям часу.

Почуття часу визначається особливостями протікання фізіологічних і психічних процесів в організмі. Урівноваженість процесів збудження і гальмування створює передумови для утримання від несвоєчасного руху.

Деякі боксери мають відмінне почуття часу і уміють вибрати момент атаки тоді, коли супротивникові вже не в змозі уникнути удару. Завдяки розвиненому почуттю часу, боксер в змозі оцінити тривалість раунду, перерви, окремих тимчасових інтервалів бойових дій і раціонально витрачати сили. Його можна розвивати плавним чином у бою з партнером, коли необхідно точно визначати час для ударів і захистів, а також у вправах на снарядах (м'ячі на гумах, пневматичних грушах і на лапах), що швидко переміщаються[22, c. 156-158].

Орієнтування на рингу. Ведучи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи супротивника і захищаючись від його ударів, боксер повинен уміти у будь-який момент визначити своє положення на рингу відносно його кутів, канатів : атаки набагато ефективніші, якщо супротивник в цей час знаходиться в незручному положенні (наприклад, в кутку або біля канатів).

Почуття положення тіла. Під час бою боксер постійно шукає зручне початкове положення для атак, защит і контратак. Уміння контролювати положення свого тіла по відношенню до супротивника створює передумови для успішних бойових дій.

Почуття свободи рухів. Одна з відмінних рис майстерності боксера - уміння не напружуватися надмірно, в складних умовах триматися вільно і невимушено.

Почуття удару. Найважливішою якістю боксера є почуття удару, пов'язане із сприйняттям швидкості і обліком моменту зіткнення кулака з метою. Боксер повинен навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості і довжини і з різних початкових положень[22, c. 158-159].

Найскладніше навчитися сильним, акцентованим ударам. Боксер має бути упевнений в тому, що своїм ударом потряс супротивника.

Ефект удару, що нокаутує, залежить від уміння завдати удару в мить, коли супротивник його не чекає, від точності удару, сили удару, місця попадання. Крім того удар має бути завданий тією частиною кулака, яка забезпечує найбільшу жорсткість.

Увага - це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якому-небудь предметі. Найбільш важливі властивості уваги - інтенсивність і стійкість. Боксер має бути гранично уважним під час бою. Тренер стежить за випадками падіння інтенсивності, концентрації і стійкості його уваги. Без загостреної уваги важко правильно сприймати і переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки і контролювати свою діяльність.

Підтримка високого рівня уваги вимагає великих витрат нервової енергії. Коли організм стомлюється, інтенсивність уваги знижується внаслідок охоронного гальмування.

Стійкість уваги визначається тим, що спрямованість психічної діяльності не перемикається на об'єкти, відволікаючі від рішення основної задачі.

У боксі вимагається уміння максимально зосередити свою увагу на одному об'єкті - супротивнику. Тому боксер буквально "нічого не бачить і не чує", зате будь-яка дія супротивника не залишається непоміченою. Слід зазначити, що усі вправи для розвитку швидкості реакції одночасно покращують увагу боксера, оскільки вимагають розподілити увагу на двох моментах: появі подразника (удару супротивника) і початку власної дії у відповідь.

Бойове мислення. Мислення спортсмена характеризується тісним зв'язком із сприйняттями і представленнями. Необхідною умовою успішного рішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять і уява спортсмена. Адже для досягнення перемоги на рингу необхідно уміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні в цих умовах способи і прийоми (несподівані для супротивника удари і захисту), створювати ситуації, вигідні для себе і невигідні для нього і т. д. В цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності боксера і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір наявних у розпорядженні варіантів поведінки - це і є предмет оперативного мислення[41, c. 144-146]. Швидкість реакції. "Реакцією називається свідома дія у відповідь, при якій спортсмен заздалегідь знає про майбутні дії і заздалегідь готується відповісти на них певним чином"[41, c.146-147 ]

Кожному боксерові властивий певний тип рухової реакції, пов'язаний з характерним для нього розподілом уваги : психологи розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

При сенсорному типі реакції увага боксера в основному зосереджена на тому, щоб розгадати задуми супротивника і передбачити його дії. В цьому випадку спортсмен часто упускає можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Боксери, що мають моторний тип реакції, сосредотачивают увага в основному на власних ударах або захисті, а не на узгодженні своїх дій з діями супротивника і його задумами. В результаті цього вони поспішно і часто не цілком обдумано атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увага боксера розподілена як на власних діях, так і на діях супротивника, внаслідок чого боксер своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки. Як було сказано раніше, для боксера характерні складні реакції, що значно ускладнює, але в той же час і різноманітить тактику.

Для боксу характерна глибока взаємозв'язана різних психічних якостей, як, наприклад, почуття дистанції з почуттям часу і швидкістю реакції; чи почуття орієнтування на рингу з почуттям дистанції.

.3 Психолого-вольові аспекти в підготовці юнаків-боксерів

До психолого - вольових аспектів у підготовці юнаків-боксерів можна віднести наступні види виховання :

Виховання ініціативності

Ініціативність - найбільш цінна якість боксера. Узятиініціативу бою в руки - означає наполовину виграти його.Нав'язуючи супротивникові свою тактику, боксерпідпорядковує своїм задумам хід бою, і, навпаки, йдучи наповоді у супротивника, він тільки пристосовується донього, втрачає ініціативу.

Ініціативність, властива вольовим людям, - це якість,властива кращим майстрам боксу. Вони не чекають, колипочне діяти супротивник, а з самого початку бою прагнутьзахопити ініціативу і диктувати супротивникові своютактику.

В ході тренування психолог і тренер повинні приділятивелику увагу вихованню ініціативності у боксера[1, c. 98-100].

Деякі тренери пригнічують ініціативу боксера своїмавторитетом, нав'язуючи йому свою думку. Такі тренеризабувають, що боксер - головна особа в змаганнях, і тому,наскільки він буде самостійний і ініціативний, залежитьуспіх бою.

Тренерові і психологові слід заохочувати учня, якщо віннаполегливо працює над собою, підвищує своюмайстерність. В той же час учень повинен повсякденновідчувати керівну роль тренера. Але тренер і психологзобов'язані бути тактовним. Так, обговорюючи майбутнійбій, вони повинні уважно вислухати думку боксера пронамічену лінію його поведінки у бою, підтримати ісхвалити його задуми, якщо вони правильні. Це надастьбоксерові упевненість, сприятиме ініціативності його дій вмайбутній зустрічі на рингу[4].

Боксер, звиклий діяти у бою тільки по указці, частовтрачається, особливо зустрічаючись з незнайомимсупротивником.

Виховуючи ініціативність, слід надати тим,хто займається,можливість самостійно вирішувати поставлені передними завдання. З цією метою тренер використовуєвправи у вільному бою, встановлюючи в них різні тактичнізавдання, способи рішення яких повинен знайти самбоксер.

Велике значення у вихованні ініціативності маєрізноманітність тренування боксера, наприклад частазміна партнерів для вільного бою. Різні за манерою боюпартнери ставлять боксера в найрізноманітніші бойовіумови і примушують його критично оцінювати обстановку,що складається, самостійно знаходити засоби виграшноїтактики. Ініціативний боксер, ніколи не розгубиться вскладній обстановці бою, завжди знайде вихід ізскрутного становища.

Виховання упевненості

Упевненість боксера виражається в невимушеній, вільній поведінці на рингу, в неквапливих, але своєчасних і точних діях, співпадаючих з його тактичними задумами.

Упевненість в собі, у своїх силах - результат копіткої 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 уміння 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[18, c. 135-137]. 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 удосконалюватися і досягти ще більш високих спортивних результатів.

Виховання сміливості

Сміливість боксера грунтована на його упевненості у своїх силах, в надійності засвоєної техніки. Приймаючи сміливі рішення, боксер втілює їх в дії, грунтуючись 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, невміння змусити себе боротися за перемогу завжди викликає у боксера почуття безсилля[24, c. 256-258].

Не слідує, 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.

Виховання рішучості

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, обдумано, сміливо і швидко приймати рішення, логічно витікаючі з ходу бою і спрямованості його тактики, а в потрібних випадках сміло йти на ризик[24, c. 258-260].

Рішучість боксера виражається в його несподіваних і сміливих атаках, в його прагненні руйнувати атаки супротивника енергійними контратаками.

Прийнявши 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.

Виховання стійкості

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, грунтованою 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 відрізку 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[25, c. 369-371].

Глава 2. Діагностика стану і методи відновленняпсихологічної активності спортсменів

2.1 Діагностика стану психічної готовності боксерів

Психічну готовність до змагання слід розглядати як одноз різноманітних психічних станів людини. Питаннямипсихічних станів людини займаються в нашій країніН.Д.Левитов, В.Н.Мясницький, А.Г.Ковальов і інші[33].

Кожен психічний стан виступає для людини якпереживання і в той же час як прояв активності взовнішніх діях і поведінці.

Усі психічні стани мають тимчасовий характер, протетривалість їх може коливатися в дуже значних межах (відсекунд до багатьох днів). Фізіологічною основою психічнихстанів є "певний функціональний рівень кори великихпівкуль головного мозку" (Н.А.Костенецька,В.П.Мясницев) залежний від діяльного або покійногостану кори, від різних фазових її станів, особливопов'язаних з рішенням важких завдань і так далі

Функціональний рівень кори, а, отже, і психічні станизавжди детерміновані впливом зовнішнього середовища,в якому живе і діє людина, і внутрішнім середовищеморганізму людини, що взаємодіє з нею[12, c. 96-101].

Психічний стан при багатократному їх виникненні можутьнабувати стійкого характеру і поновлюються приповторенні тих же або схожих умов життя і діяльності, атакож змінах внутрішнього середовища організму, якимивони первинно були викликані. Проте зміна цих умов,особливо різка або раптова, може привести до такої жрізкої 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 змагань: "Воно є складні, цілісні прови особистості, які характеризуються тверезою упевненістю спортсмена у своїх силах, прагненням активно боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, високою мірою завадостійкої по відношенню до різних несприятливих діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно управляти своїми діями, думкам, почуттями, усією поведінкою, адекватно виникаючим і нескінченно мінливим ситуаціям спортивної боротьби, і усе це в умовах вищої міри напруженої, афектуючої атмосфери змагання[43, c 145-149]. Якщо проаналізувати цю лаконічну характеристику, то можна виявити, що цілісний прояв особистості відрізняються, передусім, різноманітністю вираження, яке залежить від типологічних характерностей спортсмена. Якщо дещо деталізувати комплекс ознак, що становлять описаний вище синдром стану психічної готовності до змагання, то можна сказати що в нього входять[50, c. 69-72]:

все вольові якості при провідній ролі:

а) цілеспрямованості

б) витримки

в) самовладання

г) самостійності:

критичности і гнучкості розуму

спостережливості

стеничні емоції при оптимальному рівні їх вираженості

повна зосередженість, і стійкість уваги на процесі діяльності

здатність доцільно регулювати свої почуття, думки, дії і усю поведінку упродовж періоду змагань.

Як і всякий психічний стан, стан готовності до змагання має складну внутрішню картинку. Це ціла гамма переживань. Спортсмен знаходиться в стані очікування майбутнього змагання, перипетій спортивної боротьби, зустрічі зі своїми партнерами і супротивниками, готується до вступу у боротьбу, передбачає її течію і можливі результати (етапні і кінцеві). В той же час ці переживання характеризуються зовнішніми проявами (поведінка, дія) по яких, до речі кажучи, можна об'єктивно судити про психічний стан і її динаміку у спортсмена. Стан психічної готовності до змагання має, звичайно, дуже 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 усім ходом виховання і навчання спортсменів в процесі тренування. Це прагнення ще спеціально формується в процесі спрямованої психологічної підготовки до кожного конкретного змагання, оскільки відомо,що участь у будь-якому змаганні для будь-якого спортсмена, є зіткнення двох неповторних складових : неповторності умов змагань з неповторною індивідуальністю спортсмена.

Діагностику стану психічної готовності до змагання слід розглядати як одну з найважливіших сучасних проблем психології спорту. 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.

У такий комплекс слід включити[29, c. 5-25]:

) проби, які можуть бути використані без урахування специфіки кожного виду спорту.

) проби спеціальні, тобто ті, що відбивають специфіку боксу.

Діагностика цього стану повьязана з дотриманням ряду умов

по-перше, необхідно щоб діагностичні проби стали звичними для спортсмена, щоб був усунений елемент новизни і впливу чинників упражняемости; по-друге, показники, що характеризують кожну ознаку, мають бути типізовані, і в той же час персоналізовані.

У існуючій практиці діагностики стану психічної готовності до змагання використовуються наступні методи.

Для визначення тверезої упевненості у своїх силах: асоціативний експеримент (Л.П. Радченко), тести для встановлення рівня домагань і самооцінки (Е.Генова, Л.П.Радченко), теппинг тест з установкою на максимальний темп (Ю.Я.Кисилев). Для дослідження рівня емоційного збудження :

) треморометрія (Ю.Я.Кисильов)

) реакція на час (В.Н.Петрович)

) теппинг-тест в модифікації - "спокійно", "швидко", "максимально швидко" (Ю.Я.Кисильов)

Для визначення завадостійкої : тести Бурдени -Анфимовича в різних модифікаціях з ускладненнями, з введенням емоційно збудливих або несподіваних зовнішніх перешкод.(Е.Герон, Г.Д.Горбунов) Для з'ясування можливості довільної регуляції рухових дій : теппинг тест з установками "максимально швидко - удвічі повільніше", "спокійно - удвічі швидше", або "повільно" (Ю.Я.Кисильов), цей же тест в наступній модифікації "в зручному темпі - уповільнено", "в зручному темпі - максимально швидко", "в зручному темпі".

Доцільно уточнити, що якщо у визначенні і аналізі психічної готовності до змагання, в діагностиці пропусків в цьому стані, в з'ясуванні їх етіології, основна роль в спільних зусиллях тренера і психолога належить психологові, то коли йдеться про шляхи і засоби психологічної підготовки до змагання,про шляхи і засоби подолання пропусків в психічний підготовленість спортсмен, провідний положення займає тренер.

2.2 Методи відновлення і психорегуляції (гетерорегуляція, ауторегуляція, фрустрація, психогігієна)

Психорегуляція в спорті - це комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, сприяючого якнайповнішій реалізації його потенційних можливостей.(Мельников)

Психофізіологічною основою такого стану служить оптимальне співвідношення робочої (ерготропної) і відновної (трофотропної) систем організму. У будь-який момент з домінуючою функціональною системою, яка забезпечує ту або іншу діяльність людини або підтримує його стан (стан спокою з метою відновлення), конкурує інша з представлених систем[29, c. 5-25].

Конкуруючу систему називають субдомінантною. Наприклад, якщо спортсмен виконує якесь певне завдання на тренуванні, то цей процес забезпечується домінуванням ерготропної системи.

Проте в цей же час субдомінантна трофотропна система робить усе можливе, щоб організм не перевитрачав свою енергію.

Відомо, що організм людини не може переходити від одного виду діяльності до іншого відразу. Іноді цей процес може значно затягуватися. Особливо часто такий вид переходу виражається при зниженні психічної працездатності. Але, як показує спортивна практика, часто саме в періоди зниження психічної працездатності спортсменові потрібна висока активність і значна швидкість психічної реакції.

У потрібний момент досягати найбільш ефективного і раціонального стану, сприяючого реалізації потенційних можливостей спортсмена, допомагають спеціальні методи психорегуляції.

Методи психорегуляції різноманітні і досить численні. Можна говорити про різні принципи їх класифікації, але найбільш раціональним є принцип, пропонований В.М.Мельниковим [40, c. 56-59] (див. схему 1).



Виділяються дві групи методів :

гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані в звичайному стані пильнування або в зміненому стані свідомості - гіпноз);

ауторегуляційні (це методи саморегуляції). Розглянемо схему класифікації методів психорегуляції

Методи гетерорегуляції[40, c. 59-65]

Вербальні методи навіювання підрозділяються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання (у звичайному стані). Бесіда передбачає спілкування із спортсменом з метою зняти нервову напругу або передстартову апатію (зазвичай застосовується той або інший спосіб відвернення). Переконання переслідує чіткіші цільові завдання: настроїти спортсмена на конкретну діяльність; переконати в нераціональності тієї або іншої поведінки, стану.

Наказ - найбільш імперативна форма навіювання у безсонному стані. Він має бути конкретним, чітким і коротким.

Раціональне навіювання - це складніший метод вербальної гетерорегуляції. Він включає наступні завдання:

логічно переконати спортсмена в необхідності виконати якийсь комплекс заходів, налаштуватися на ту або іншу діяльність;

усунути непотрібну емоційну напругу або, навпаки, підняти нервово-психічну активність;

збудувати сприятливу перспективу, яка могла б бути у спортсмена, якби він наслідував пропоновані психогігієнічні ради.

Серед вербальних методів гетерорегуляції, особливих психічних станів, що вимагають для їх реалізації, слід виділити різні варіанти гіпносугестії (навіювання уві сні) :

фракційний гіпноз (частковий) полягає в тому, що процес навіювання як би розбивається на частини. Після того, як людина занурюється в стан сну і перебуває в нім впродовж декількох хвилин, його будять і уточнюють, чи не було яких-небудь перешкод, домовляються з ним про стиль подальшого проведення навіювання, знову занурюють в сноподібний стан;

гіпносугестія (метод максимального включення в реальну спортивну ситуацію, "репортаж") полягає в тому, що після занурення в сон фахівець, що веде сеанс, починає як би вести репортаж про матч або поєдинок за участю спортсмена, який перебуває під гіпнозом.

Серед невербальних методів гетерорегуляції виділяють апаратурні і безапаратурні. У апаратурних методах для формування сноподібного стану використовують апарати типу "Електросон".

Методи ауторегуляції[40, c. 65-68]

Аутогенне тренування уперше було запропоноване австрійським лікарем И. Шультцем. Визначається воно послідовним самонавіянням відчуття важкості і тепла в кінцівках, почуття тепла в області сонячного сплетення, в ділянки серця, відчуття приємного прохолодного дотику до лоба. Усе це сприяє розслабленню, зняттю нервової напруги. Крім того, знаходячись в такому стані, спортсмен може вирішувати завдання, пов'язані з самонастройкою, подоланням невпевненості, страху, концентрацією уваги і тому подібне

"Наївні" методи саморегуляції - це прийоми, які з'явилися в ході тренувань і змагань, де їх використання дало той або інший ефект, пов'язаний з успіхом, вдалим виступом на змаганнях. Ці методи саморегуляції виникають випадково і часто стають як би ритуальними. Наприклад, багато спортсменів вимовляють про себе, як правило, одну і ту ж фразу самонапутствія або самоприказа, при цьому ця фраза досить часто набуває нав'язливого характеру.

Прості методи саморегуляції на відміну від "наївних" необхідно спеціально тренувати. Це вербальні і невербальні методи, вони природні для кожної людини, властиві його звичайній поведінці. До вербальних відносяться методи самопереконання, самонаказів, прийоми психічного захисту. Невербальні - дихальні і мімічні вправи; вправи, грунтовані на спеціальних м'язових відчуттях.

Ідеомоторне тренування (уявне виконання певних рухових актів або своєї поведінки в тих або інших обставинах, коли спортсмен подумки промовляє завдання, називаючи якісь рухи)[6, c. 101-103].

Регуляція психічних станів може здійснюватися двома шляхами[37, c.89-91]:

) попередженням їх виникнення;

) ліквідацією станів, що вже сформувалися. Для проведення цього процесу може використовуватися безліч засобів і методів впливу ззовні або саморегуляція.

Найбільшу актуальність для психорегуляції мають такі психічні стани, як стомлення, надмірна нервово-психічна напруга (включаючи передстартову лихоманку), фрустрація (розчарування).

Кожен з цих станів може деталізуватися, оскільки має збиральний характер, тому розробка сеансу психорегуляції повинна містити рішення оперативних завдань, спрямованих на відновлення працездатності, емоційного стану, бойового настрою. При цьому неодмінно повинні враховуватися умови кожного конкретного випадку окремо.

Стомлення[23, c.69-74]

Процес розвитку стомлення протікає складно: спочатку спортсмен відчуває млявість, сонливість, апатію, зниження інтересу до виконуваної діяльності, потім у нього спостерігається підвищена збудливість, швидка зміна настрою; на останній стадії відзначається комплекс яскраво виражених невротичних явищ : нестійкість настрою, порушення сну, низька працездатність, апатія, різні функціональні розлади (головні болі, болі в серці, вегето-судинна дистонія і тому подібне).

Часто наростання стомлення супроводжується захворюваннями і травматизмом. Слід підкреслити, що в періоди перевтоми рекомендується понизити не лише фізичні, але і психічні навантаження, надзвичайно корисно використати усі види психорегуляції, в яких є присутніми засоби мистецтва і культури. Але необхідно пам'ятати, що ці засоби повинні грати відволікаючу роль. Наприклад, можна подивитися легкий, веселий фільм. Проте якщо для цього потрібно переміщення спортсмена на значну відстань (їхати до місця демонстрації фільму на транспорті або досить тривалий час йти), то це вже не буде психорегуляцією і ніякий для спортсмена в стані перевтоми користі не принесе.

Корисними можуть бути гіпносуггестивніе засоби, при використанні яких слід в першу чергу приділяти увагу навіюванню спокою, розслаблення, відпочинку.

Дуже важливі апаратурні методи психорегуляції. З їх допомогою процес розслаблення і розвитку сноподібного стану протікає набагато легше.

Не можна не відмітити роль самонавіяння спокою, розслаблення і сну у вечірні години. Це буває особливо важливо, коли з різних причин процес засипання ускладнений.

Надмірна нервово-психічна напруга[23, c. 74-76]

Надмірна напруга, безумовно, заважає виконувати спортивні дії і раціонально використати функціональні можливості організму. Практичний досвід показує, що одним з найбільш дієвих методів для усунення надмірної напруги можна рахувати психорегуляцію в стані пильнування. Крім того, досить раціональний метод - це створення нового вогнища збудження, яке зіграє роль відволікаючого чинника.

Дуже важливо з метою профілактики перезбудження дотримуватися основних принципів психогігієни, особливо в ігрових видах спорту. Використати тільки заспокійливі заходи тут буде недостатньо.

Необхідно:

) визначення причини надмірного хвилювання;

) її пояснення і усунення;

) виконання прийомів саморегуляції.

При надмірній нервово-психічній напрузі методи саморегуляції, організовані у вигляді пауз, можуть бути досить ефективними. Головне, глибоко усвідомлена самовоздействие спортсмена має бути спрямована на десенсибілізацію до очікуваної діяльності. Але при цьому не можна допускати, щоб спортсмен вдався до протилежної крайності і довів себе до повної байдужості.

Мобілізуюча дія на стан спортсмена можуть робити ідеомоторні представлення, пов'язані з очікуваною ситуацією і його конкретними діями.

Найскладнішим проявом надмірної напруги вважається його виникнення в ході боротьби змагання. Тут особливо важливо, щоб спортсмен мав певний індивідуальний арсенал засобів саморегуляції, які заздалегідь відпрацьовуються в нейтральних умовах, потім систематично удосконалюються в реальній діяльності.

Фрустрація

Стан фрустрації пов'язаний з раптовою різницею між очікуваними подіями і реальним результатом. Супроводжуване негативними емоціями, цей стан може поєднуватися із стомленням і з надмірною нервово-психічною напругою. Воно може виступати і як самостійний феномен.

Фрустрація може призводити до трьох форм поведінки (реакціям) [30, c. 94-98]: екстрапунитивної, інтрапунитивної та імпунитивної. Досить часто зустрічається перша форма реагування - екстрапунитивна, пов'язана з виникненням внутрішнього "підбурювача" або з мотивацією агресії. У людини з'являються дратівливість (гіперчутливість), досада, озлобленість, упертість, прагнення добитися поставленої мети щоб то не було. Поведінка стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені образи поведінки. Спортсмен звинувачує в невдачі зовнішні об'єкти - інших людей, обставини. При другій формі поведінки - інтрапунитивній - у спортсмена виникають стан тривоги, пригніченість, мовчазність, звинувачення самого себе в причинах розладу (дезорганізації) діяльності, усвідомлення своєї провини. При рішенні задачі людина повертається до примітивніших форм, обмежує види діяльності і інтереси, здійснює нечіткі дії. Ці два види фрустрації можуть привести до нестабільності в зайнятті. Спортсмен втрачає віру у свої можливості і міняє один вид спорту на іншій або взагалі йде із спорту. Третя форма реагування - імпунитивні реакції, в яких фрустрируюча ситуація розглядається спортсменом як малозначна і поправна з часом.

Прояв того або іншого виду поведінки при фрустрації залежить від особистісних характеристик спортсмена. Особи із слабкою нервовою системою частіше проявляють стан тривоги, пригніченість, особи з сильною нервовою системою - агресію. Звичайно, грає роль і рівень вихованості.

Не всяке незадоволення мотиву діяльності викликає фрустраційні стани. Вони виникають тільки тоді, коли міра незадоволення вище певного порогу терпіння, названого порогом фрустрації. Поріг фрустрації визначається рядом моментів[26, c. 89-96]:

повторенням незадоволення : при повторному незадоволенні (поразці) відбувається підсумовування колишніх слідів від фрустрації з тими, що мають місце в даний момент;

глибиною незадоволеного мотиву: чим глибше мотив, що не отримав задоволення, (наприклад, негативна соціальна оцінка діяльності спортсмена), тим нижче поріг фрустрації;

емоційною збудливістю спортсмена : чим він емоційніше, тривожніше, тим нижче цей поріг;

терплячістю спортсмена як рисою його вдачі;

рівнем домагань (силою мотивації) : наприклад, спортсмен, що довго не програвав, має дуже високий рівень домагань і у разі невдачі має низький фрустраційний поріг;

етапом діяльності : якщо перешкода для досягнення мети виникає на самому початку діяльності, агресивні реакції виражені слабкіше, якщо у кінці - агресивність поведінки виражена різкіше. Тому спортсмен, довго і що наполегливо йшов до своєї мети, швидше і сильніше зреагує на невдачу, ніж спортсмен, що витратив для досягнення тієї ж мети менше праці і часу.

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій з досягнення мети. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надмірної реакції на невдачі і навіювання упевненості у своїх силах. Для цих цілей використовується самонавіяння і самопереконання.

Краще всього в якості засобів боротьби з фрустрацією використати комплекс процедур раціональної психорегуляції, що включає[31, c. 10-15]:

) логічний аналіз ситуації;

) вибір тактики пригнічення емоцій або психологічного захисту;

) складання плану заходів, необхідних для виходу з цього положення.

Закінчувати їх слід навіюваннями типу : "Вперед"!, "Борися"!. Це дуже важливо в процесі боротьби з фрустрацією, саме наказ в даному випадку являється:

) засобом дії на внутрішній конфліктний стан спортсмена, оскільки усуває сумніви в подальших діях;

) засобом мобілізації (за рахунок своєї несподіванки). Значення такого наказу буде тим більше, чим контрастніше (з передуючою бесідою) і своєчасно воно прозвучить, будучи підготовленим усім ходом попередньої психорегуляції.

У випадках з фрустрацією слід дуже обережно використати методи саморегуляції (тільки отримавши певні результати позитивної динаміки), а також апаратурні методи (оскільки невротизовані люди легко можуть зв'язати з ними причину своїх невдач).

У ряді випадків ефективні результати дає прийом "Репортаж", коли спортсмен багато разів переходить від стану спокою і розслаблення до ідеомоторної співучасті в спортивних ситуаціях.

Таким чином, можна сказати, що різні методи і засоби психорегуляції слід застосовувати з урахуванням специфіки ситуації, індивідуальних особливостей спортсменів і їх психічного стану, щоб здійснити загальну тенденцію по формуванню у них оптимального психічного стану, в якому вони можуть якнайповніше реалізувати свої фізичні і технічні можливості[17, 125-127].

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція припускає дію людини на самого себе за допомогою слів, уявних представлень і їх поєднання. Розрізняють самопереконання і самонавіяння.

Самопереконання - дія на самого себе за допомогою логічно обгрунтованих аргументів, на основі пізнання законів природи і суспільства.

Самонавіяння - спосіб впливу, грунтований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається в готовому виді, без доказів, але від цього вона не стає менш значимою, чим пізнана істина.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад приведемо загальновідомі досягнення йогів в регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. У культурі і науці народів світу накопичені великі відомості про саморегуляцію.

У спорті найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції : аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування і ідеомоторне тренування.

Дихальна психорегуляція - різновид методики саморегуляції боксера, грунтований на застосуванні дихальних вправ, що роблять вплив на його психічний стан : швидкий вдих, товчкообразні різкі видихи у поєднанні з певними звуками, коротка гіпервентиляція. Ці вправи сприяють активізації діяльності головного мозку, підвищенню рівня емоційного збудження і психічного стану.

Інші вправи: глибокі видихи, поєднувані із затримкою дихання; переходи від частого поверхневого дихання до уповільненого; ритмічне дихання в певних позах - призводять до зниження рівня активності цих процесів. У практиці зарубіжних боксерів застосовуються комплекси дихальних вправ, що включають ритмічні дихальні рухи, вправи із затримкою дихання на вдиху і видиху, гіпервентиляцію, що поєднується з уповільненим диханням, дихальні вправи з різкими толчкообразными видихами та ін.

Ефективнішими є дихальні вправи, сприяючі зниженню нервово-психічної напруженості і емоційного збудження боксерів. Їх нерідко включають в деякі системи психорегуляції, використовувані в підготовці спортсменів. Прийоми дихальної психорегуляції застосовуються в тренувальному зайнятті (у кінці їх основної частини або завершальної), а також в різний час дня залежно від поставлених завдань (заспокоєння або активізація стану боксера). [51]

Ефективність психорегуляції зрештою залежатиме від того, в якому ступені боксери опанували навички психічної саморегуляції.

Навчати боксерів цим навичкам доцільно по певній системі, умовно названою психодидактикою. Під нею розуміється використання різних засобів і методів психорегуляції, спрямованих на послідовне (поетапне) вдосконалення процесів самоконтролю і саморегуляції, аж до вироблення самоприказов.

На першому етапі передбачається використання різних засобів гетерорегуляції (тобто регуляції ззовні за допомогою тренера, психолога або інших осіб, а також яких-небудь засобів дії, наприклад апаратурних) з метою створення у боксера уявлень про те, чого він повинен потім досягти самостійно. Наприклад, боксерові пояснюються відчуття розслаблення, тепло і тяжкість. Потім психолог або тренер вселяє йому ці стани, а він намагається їх відчути. Відомо, що гетерорегуляція на перших порах дає значно більший ефект, ніж саморегуляція. На цьому етапі дуже бажане застосування різних апаратурних або підсобних засобів дії, особливо коли боксерові не вдається сформувати потрібне відчуття. Так, при поганому відчутті тепла в руках або ногах можна направити на ці ділянки тіла світло від спеціальних рефлекторів або опустити кінцівки в теплу воду і проводити при цьому навіювання тепла. Щоб полегшити входження в стан релаксації, доцільно користуватися апаратами "Лэнар" і "Пэлана".

Боксер на цьому етапі навчання швидше пасивний: усі відчуття йому вселяють, а він зобов'язаний лише фіксувати їх в пам'яті. Так, навчаючи боксерів навичкам формування ОБС, спочатку проводять з ними сеанси гетеровпливу (гіпносугестії), в яких за допомогою формул, складених самими боксерами, психолог вселяє їм ОБС по частинах або повністю. Відгуки боксерів свідчать про те, що при таких сеансах ОБС відтворюється легше і яскравіше, ніж при самонавіянні[17, c. 135-137].

На другому етапі боксери вже самі повинні вчитися формувати ці стани. Цей етап можна підрозділити на два підетапи. На першому підетапі триває освоєння навички саморегуляції, але ще використовуються різні засоби, які можуть допомогти краще сформувати потрібний стан. На другому підетапі допоміжні засоби не застосовуються. Тут вже важливо визначити, що називається, "ключ до себе". Під цим мається на увазі конкретний прийом або засіб самовпливу, за допомогою яких можна добитися необхідної міри розслаблення або, навпаки, мобілізації. Наприклад, один боксер краще відчуває тепло в м'язах, коли уявляє, як м'яз заповнюється теплою кров'ю, а інший - коли "бачить" себе в теплій ванні або під гарячим душем. Тому перший відчуває формули, що відповідають йому, а другий - зовсім інші образи і слова. Так само для одного боксера буде ефективнішим яскраве, образне представлення потрібного відчуття, а для іншого - багатократне словесне "зображення" його.

На третьому етапі система саморегуляції відпрацьовується до автоматизму. При цьому роль активного, свідомого процесу зменшується. Людина може навіть повністю не усвідомлювати яке-небудь відчуття, що знову з'являється, але воно вже здатне включати комплекс корисних захисних психофізіологічних механізмів. Наприклад, при отриманні травми, пов'язаної з сильним болем, у рукопашника спрацьовує реакція самоанестезії, і він як би не помічає біль. Чи, щоб миттєво розслабитися і відновитися в процесі сутички, рукопашник використовує будь-яку паузу, під час якої за допомогою самонаказа "Розслабитися"! швидко входить в стан релаксації. Третій етап психодидактики дуже складений.

При навчанні боксерів психічній саморегуляції повинен дотримуватися принцип спрямованості засобів і методів психорегуляції на рішення завдань тренувальної і професійної діяльності[2, c. 89-91]

Психогігієна боксу - область загальної гігієни і медичної психології, розробляюча заходи по збереженню і зміцненню нервово-психічного здоров'я боксера. Вона тісно пов'язана з психопрофілактикою, що займається виявленням і відвертанням нервово-психічних і психосоматичних (тобто тілесних, але викликаних дією психологічних причин) захворювань[16, c. 78-79].

В сфері боксу ці галузі науки ставлять завдання визначити дію різних фізичних і психічних навантажень, а також ударів в голову на інтелект, психічні процеси і стани боксерів, діагностувати відхилення від норми в психічному здоров'ї в ході тренування і виступів в змаганнях, розробляти заходи, що дозволяють запобігати психічному перенапруженню і стомленню, виникненню психологічний травми і невротичний стан, сприяти нервово-психічний відновлення спортсмен після важкий навантаження. Головне завдання психогігієни боксу - забезпечення психічного здоров'я боксера, що тісно пов'язане з психологією особистості спортсмена, психологією спортивного колективу, психорегуляцією, психопрофілактикою і психотерапією.

Спортивна діяльність нерідко змушує спортсменів приховувати зовнішні прояви психічної напруженості із-за небажання показати свою слабкість, боячись не потрапити в команду, і тому подібне. Усе це, природно, впливає на здоров'я спортсменів, тому в основі психогігієни лежить чіткий об'єктивний контроль за психічним станом спортсмена з обов'язковим критичним осмисленням отриманих даних. З цією метою можуть активно застосовуватися різні методи психодіагностики спорту.

Науково-практичні дослідження показують, що психічні розлади в спорті пов'язані, в основному, зі зниженням рівня працездатності. З метою відновлення психічної працездатності психогігієна пропонує ряд спеціальних методів.

В якості таких методів можуть застосовуватися[5, c. 16-19]:

. Навіювання в стані пильнування.

Із спортсменом проводиться бесіда. У простій, ненав'язливій формі йому пояснюються причини його невдач і рекомендують доступні варіанти їх оперативного подолання. Дуже важливо, щоб спільно із спортсменом обговорювалося все, що необхідно усунути в процесі психорегуляції. Спортсмен повинен почувати себе активним партнером психолога (тренера), що проводить з ним бесіду, а не виступати в ролі споживача.

. Гіпносугестія.

Під вербальними гіпносугестивними діями мається на увазі формування у спортсмена (за допомогою слів) особливого сноподібного стану, в якому процеси відновлення протікатимуть набагато ефективніше, ніж уві сні або в стані пильнування.

. Апаратурні методи.

Застосування словесних методів в деяких випадках буває недостатньо. Слід зазначити головні причини: 1) недостатня навіюваність спортсмена; 2) невміння користуватися методами психорегуляції; 3) відсутність умов для проведення сеансу; 4) значне зниження або, навпаки, підвищення нервово-психічної напруги; 5) невіра в ефективність словесних методів впливу.

При появі причин недостатності застосування словесних методів велику користь в здійсненні відновлення психічної працездатності роблять апаратурні методи.

В цілях психопрофілактики і психогігієни в спорті використовуються різні психофармакологічні засоби. Доцільність їх використання пояснюється тим, що :

основна дія цих препаратів допомагає нормалізувати психо-вегетативні реакції;

вони значно підвищують фізичну і розумову працездатності.

Психофармакологічні засоби діляться на п'ять груп[5, c. 19-21]:

) транквілізатори чинять седативну, заспокійливу дію, знижують психічну напругу, страх і тривогу, нормалізують психічний стан і зменшують вегетативні розлади;

) антидепресанти (два різновиди) : одні заспокоюють і підвищують настрій, інші стимулюють психічну активність;

) психостимулятори роблять тонізуючу, енергуючу дію і стимулюють мотивацію досягнень;

) ноотропи діють на розум, покращують діяльність вищих психічних функцій, використовуються як засоби оптимізації розумової діяльності і підвищення адаптації до тривалих фізичних навантажень;

) адаптогени дуже численні, широко використовуються в народній медицині. Виділяють дві групи адаптогенів :

а) переважають економізовані властивості (препарати женьшеню, елеутерокока, золотого кореня та ін.);

б) виражені стимулюючі властивості (препарати китайського лимонника, левзеї та ін.).

Психофармакологічні засоби повинні застосовуватися за призначенням лікаря у випадках необхідності, тільки в післязмагальному або тренувальному періоді[17, c. 144-146

.3 Методи підвищення рівня психологічної підготовки боксерів

Зміст конкретних засобів і методів, вживаних в процесі психічної підготовки спортсменів, розкриває наступна класифікація.

По цілі застосування засоби і методи психічної підготовки діляться на[32, c. 54-59]:

) мобілізуючі;

) коригуючі (що поправляють);

) релаксуючі (що розслабляють).

За змістом засоби і методи психічної підготовки діляться на наступні групи[32, c.59-61]:

) психолого-педагогічні (що переконують, направляють, рухові, поведінково-організуючі, соціально-організуючі, комбіновані);

) переважно психологічні (сугестії, т. е. що вселяють; ментальні, поєднуючі дію словом і образом; соціально-ігрові, комбіновані);

) переважно психофізіологічні (апаратурні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані).

По сфері дії засоби і методи психічної підготовки діляться на:

) засоби, спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери (т. е. на якості, пов'язані із сприйняттям ситуації і моторними діями);

) засоби дії на інтелектуальну сферу;

) засоби дії на вольову сферу;

) засоби дії на емоційну сферу;

) засоби дії на моральну сферу.

По адресатові засобу і методи психічної підготовки діляться на:

) засоби, спрямовані на психічну підготовку тренера;

) засоби управління безпосередньо спортсменом або командою.

За часом застосування ці засоби і методи діляться на:

) застережливі;

) передзмагання;

) змагання;

) постзмагання.

За характером застосування їх підрозділяють на саморегуляцію (аутовплив) і гетерорегуляцію (дії інших учасників педагогічного процесу - тренера, психолога, лікаря, масажиста і т. д.). На вибирання конкретних засобів і методів істотний вплив роблять чинник часу, місце змагання, соціально-психологічний клімат в команді, індивідуальні особливості спортсмена.

Мобілізуючі засоби і методи спрямовані на підвищення психічного тонусу, формування установки на активну інтелектуальну і моторну діяльність спортсмена. Сюди відносять такі словесні засоби, як самонакази, переконання; такі психорегулюючі вправи, як "психорегулююче тренування" (варіант "мобілізація"), вправи на концентрацію; такі фізіологічні дії, як збудливий варіант акупунктури, збудливий масаж[45, c. 95-98].

Коригуючі засоби зазвичай належать до категорії словесних і носять форму гетеровпливу. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються у напрямі оцінки власних технико-тактичних дій), способи зміни целепокладання, прийом раціоналізація, (коли спортсменові пояснюють механізм стресу, що почався, що робить його менш небезпечним), "гімнастика почуттів" за системою К. С. Станіславського (коли спортсменові навмисно пропонують зображувати гнів, лють, радість, сумнів і так далі). Релаксуючі засоби спрямовані на зниження рівня збудження і полегшують процес психічного і фізичного відновлення. В якості прикладів можна назвати варіанти психорегулюючого тренування "заспокоєння", "прогресивну релаксацію" (послідовна напруга і розслаблення м'язів), "паузи психорегуляції", заспокійливий масаж[5, c. 25-26].

Психолого-педагогічні засоби відносяться до компетенції не лише психолога, але і тренера, грунтуються на вербальній (словесній) дії і спрямовані переважно на моральну і моральну сферу спортсмена. Уміле використання слова - найважливіший засіб психічної підготовки.

Психофізіологічними умовно називаються засоби фізіологічні за технологією, але такі, що несуть в собі психічну дію, в основному непряму. Такими засобами є акупунктура, масаж, розминка, особливо якщо вона психологічно грамотно побудована і переслідує мету формування у спортсмена необхідного настрою.

Значний розділ засобів психічної підготовки складають прийоми довільної саморегуляції. За способом застосування такими прийомами можуть бути переконання, самонавіяння (самонаказ), рухові і дихальні вправи, використання механізмів представлення і уяви (наприклад, за допомогою засобів ідеомоторного тренування).

Важливість спеціальної психологічної підготовки в сучасному спорті важко переоцінити. Сьогодні рівень фізичної і технічної підготовки у провідних спортсменів практично вирівнявся. Стабільно перемагають саме ті спортсмени, чий рівень психологічної підготовки вище. Т.е., ті, хто краще навчився управляти своїм функціональним станом.

Основні напрями використання аутогенного тренування в спорті[5, c. 89-94]:

Прискорення і підвищення якості технічної підготовки (тренування і розучування нових елементів рухів, виправлення помилок, формування оптимальних рухових стереотипів і тому подібне).

Освоєння здатності викликати оптимальний функціональний стан перед стартом, під час тренувань.

Прискорення і підвищення якості процесів відновлення після навантажень змагань і тренувальних (інтенсивних).

Розвиток спеціальних навичок (швидкість реакції, витривалість і тому подібне).

Корекція характерологічних особливостей, підвищення мотивації до досягнення максимальних результатів.

Регуляція може здійснюватися спортсменом спільно з тренером завчасно. Цьому сприятимуть наступні методи.

Зниження рівня домагань як спосіб зняття психічної напруги[49].

Причиною психічної напруги спортсмена можуть бути складність завдання, що стоїть перед ним, і його невпевненість в можливості її рішення (досягнення поставленої перед ним мети). В цьому випадку доцільно понизити вимоги до спортсмена. Якщо ж спортсмен сам ставить перед собою важкі цілі, має високий рівень домагань - завдання ускладнюється. Понизити рівень домагань спортсмена можна лише шляхом переконання, але це відгукнеться неприємними наслідками, демобілізацією і відходом спортсмена від боротьби. Тому краще змінити напрям думок спортсмена із спортивного результату і уявлення про спортивну боротьбу на точне, технічно правильне виконання вправи, на тактично грамотне ведення поєдинку. Треба змусити спортсмена думати не стільки про результати, скільки про способи їх досягнення. Крім того, необхідно виключити загрозу покарання спортсмена за невдалий виступ. Дія тренера в ситуації психічної напруги значною мірою залежить від навіюваності спортсмена, тобто його віри навіть в ті аргументи, які висловлюються тренером в неаргументованій формі. В цьому випадку спортсмен орієнтується не стільки на зміст дії, його аналіз і осмислення, скільки на форму дії і його джерело, на ту особу, яка дає вказівки або ради.

При нервово-емоційній напрузі передзмагання навіюваність зростає, що пов'язано, очевидно, зі збільшенням тривожності і невпевненості спортсменів в результаті поєдинків.

Використання методу десенсибілізації (зняття чутливості до чинників, що викликають тривогу і страх). Спочатку складається перелік ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть в незначному ступені. Потім цей перелік ранжирується в послідовності від чинників, що викликають значні побоювання і страхи, до чинників, що викликають невелику тривогу.

Після цього спортсменові пред'являються спочатку ситуації, що викликають незначну тривогу. Після адаптації до них переходять до чинників, що викликають середній рівень тривоги. Далі переходять на більш високий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до усіх стресогенних для нього чинників[26, c. 145-148].

Які ж психічні особливості боксерів слід діагностувати на різних етапах тренування для подальшого підвищення ефективності процесу підготовки? Загальні, неспецифічні психологічні показники спортсмена, психофізіологічні можливості, що характеризують його, "психофункціональний" резерв, а також профіль його особи, доцільно діагностувати в підготовчому періоді. Більш специфічні психологічні показники особисьлсті і діяльності боксераа, що дають можливість виявити психологічні критерії його тренованості, рекомендується визначати на початку спеціальної підготовки до великих змагань. Показники, що характеризують динаміку психічного стану, виявляються в ході усієї підготовки передзмагання. І, нарешті, специфічні якості змагань, що проявляються в екстремальних умовах, можуть бути визначені лише в процесі виступу в змаганнях. Розглянемо детальніше ці якості, а також методи психодіагностики. На рівні загальнопідготовчої діяльності виявляються наступні якості:

Якості, що характеризують загальну мотиваційно-вольову спрямованість спортсмена[39, c. 59-61].

а) ідейно-моральна спрямованість особистості спортсмена, визначувана за допомогою спостережень і методів оцінки тренера і психолога, взаємнооцінок спортсменів і самооцінки;

б) показники взаємовідносин і взаємодії спортсмена в групі, визначувані за допомогою соціометрії і взаємнооцінок;

в) рівень мотивації досягнення і рівень захопленості спортивною діяльністю, оцінювані за допомогою спостережень, експертних оцінок за спеціальною схемою;

г) загальні вольові прояви характеру (цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, стійкість і т. д.), визначувані за допомогою спостережень, методу узагальнення незалежних характеристик та ін.

Загальні вищі психічні функції і психомоторні якості (увага, оперативне мислення і пам'ять, загальна швидкість простої реакції, загальна рухова активність), що діагностуються за допомогою поширених неспецифічних тестів (наприклад, модифікованих таблиць Шульте, тесту В. Пушкіна, реакціометрії, теппінг-теста). Загальна здатність до самоконтролю і саморегуляції поведінки і емоційних станів в специфічних умовах спортивного режиму.

У першому випадку визначається здатність правильної самооцінки показників рухових дій і працездатності шляхом порівняння об'єктивних і суб'єктивних показників діяльності, здатність до корекції рухової діяльності за допомогою експертних оцінок. У другому - здатність до самооцінки емоційного стану за допомогою порівняння суб'єктивних оцінок і об'єктивних даних (пульсу, електрошкірного опору), здатність до довільного управління емоційним станом та ін.

У результаті аналізу даних психологічного контролю можуть бути дані характеристики загальнолюдських якостей боксера, що мають значення як для успіху діяльності змагання і тренувальної, так і для створення і підтримки сприятливої психологічної атмосфери, необхідної для підготовки, і запропоновані рекомендації по вдосконаленню цих якостей.

В процесі тренувальної діяльності на початку періоду підготовки до змагань виявляються наступні якості[19, c. 164-168]:

. Якості, що характеризують мотиваційно-вольову спрямованість передзмагання боксера, - конкретні мотиваційні установки (їх сила і стабільність), прояви спортивного характеру (здатність самостійно виконувати намічений план в умовах перешкод, рішучість, ініціативність), здатність до максимальної мобілізації, стійкість, стійкість до фізичного дискомфорту і несприятливих умов, відношення до значимих чинників тренувальної діяльності. Ці показники визначаються за допомогою шкальних експериментальних оцінок і методики виявлення значимих чинників діяльності. 2. Психічні функції і психомоторні якості, найбільш значимі для того або іншого виду легкої атлетики (наприклад, почуття часу, ритмо-темпова чутливість, здатність до концентрації уваги та ін.). Міра їх прояву і стабільність певною мірою свідчать про рівень пристосованості нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Наприклад, можна визначити продуктивність і концентрацію уваги, оперативну пам'ять і мислення за допомогою експериментальних оцінок і спеціалізованих тестів, час зорово-моторної реакції розрізнення і простої реакції (реакціометрія), загальну моторну активність, ритмо-темпову чутливість (теппінг-тест), почуття часу (хронометрування). Ряд психологів вважає необхідним в цей період підготовки зібрати дані про рівень здібності боксера до самоконтролю і самооцінки рухових дій (за допомогою об'єктивних апаратурних тестів), що дозволяє спортсменові отримати термінову інформацію про той або інший параметр руху або комплексу рухів.

На рівні тренувальної діяльності в період безпосередньої підготовки до виступу зазвичай визначається динаміка різних показників психічних станів спортсмена. До їх числа, передусім, відносяться найбільш чутливі із згаданої групи значимих для цього виду показників, які великою мірою схильні до впливу різних психічних і фізичних навантажень. Проте для характеристики поточного психічного стану боксерів недостатньо знання комплексу вказаних показників, вони мають бути доповнені деякими загальними показниками, що характеризують рівень активності спортсмена, і даними його самооцінки. Таким чином, для загальної оцінки психічних станів спортсмена застосовуються, по-перше, вказані методики визначення функціональної активності; по-друге, методики визначення найбільш чутливих зі значимих показників, не віднімаючих багато часу на обстеження (1 - 2 хвилини), і, по-третє, методи самооцінки психічного стану (методика "САН", "градусник", запропонований Ю. Кисельовим і т. д.(див. додатки 1,2)), що дозволяють оцінити деякі параметри психічного стану в кількісних показниках. За допомогою цих же методик визначається і здатність спортсмена до самооцінки і саморегуляції емоційного стану під впливом різних стресових дій на етапі передзмагання підготовки[29, c. 5-25]. На підставі отриманих даних можна судити про динаміку психічного стану спортсмена в процесі безпосередньої підготовки до змагання, його емоційної стійкості, психічної переносимості навантажень, здібності до психічної саморегуляції в напружених умовах підготовки.

На рівні діяльності змагання можуть бути використані візуальні і експертні оцінки різних проявів психічної діяльності і стану спортсменів, коли вони не можуть бути піддані яким-небудь об'єктивним обстеженням.

Основу роботи щодо психологічного забезпечення підготовки складає розробка і впровадження в практику рекомендацій по використанню даних психодіагностики для оптимізації тренувального процесу і психологічної підготовки спортсменів. Під психологічною підготовкою прийнято розуміти систему психолого-педагогічних дій на спортсмена, сприяючих підвищенню рівня його психічної надійності і готовності на змаганнях. Умовно її розділяють на цілорічну і передзмагання.

Основними проблемами цілорічної підготовки є[50, c. 36-39]:

формування певних властивостей особистості спортсмена, сприяючих успішному і стабільному виступу у відповідальних змаганнях;

вдосконалення психічних процесів і якостей, що допомагають оволодінню високим рівнем технічної і тактичної майстерності або компенсуючих окремі недоліки фізичної підготовленості;

створення позитивних стійких емоційних станів і виробітку уміння регулювати їх в екстремальних умовах;

сприяння відновленню психічної працездатності після високих навантажень.

Залежно від того, на які психічні якості і функції (неспецифічні або специфічні для цієї діяльності) здійснюється психолого-педагогічна дія, цілорічну психологічну підготовку ділять на загальну і спеціальну, причому їх співвідношення і зміст міняються в різні періоди тренування. Так, у завершальний період підготовки переважають засоби дії на неспецифічні прояви психічних якостей, в підготовчий період співвідношення дій на загальні і специфічні психічні якості вирівнюється, а в змагання - переважає спеціальна психологічна підготовка.

Найважливішим завданням психологічної підготовки до конкретного змагання є досягнення і збереження психічної готовності в умовах щоденних виступів. При цьому психологічна підготовка ділиться на раннє передзмагання і безпосередня в ході змагань (перед кожним виступом, в ході одного виступу, після його закінчення і в перервах між виступами). На кожному з цих етапів застосовуються в різному співвідношенні загальні і спеціальні методи психологічного впливу на боксера[45].

Увесь даний розділ роботи практично виконується тренером за участю психолога, що повідомляє тренерові результати психодіагностичних обстежень і спільно з ним розробляючого рекомендації для дії на спортсмена. В деяких випадках психолог (чи лікар) може безпосередньо впливати на спортсмена.

Для прикладу можна виділити декілька видів рекомендацій, що розробляються спортивними психологами[46, c. 52-55].

. Рекомендації по корекції і формуванню особливостей особистості і міжособових стосунків, що стосуються можливостей використання різних методів морального впливу, виховання морально виправданих мотивів тренування і виступу в змаганнях, підвищення інтелектуального рівня спортсмена і т. п. ; рекомендації по створенню в ході підготовки різних труднощів і вибору стимулів для розвитку вольових якостей, по навчанню способам самовиховання волі; рекомендації по формуванню міжособових стосунків і психологічної атмосфери. 2. Рекомендації по вдосконаленню різних психічних функцій і психомоторних якостей, спрямовані на вдосконалення самоконтролю за різними параметрами рухів в процесі тренування і змагання.

. Рекомендації по використанню даних психодіагностики для оптимізації процесу тренування (дозування і розподіл навантажень і оптимальне їх чергування з різними видами відпочинку з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей атлетів).

. Рекомендації по регуляції психічного стану, що стосуються застосування прийомів свідомої оцінки власного стану атлета, організації раціональної системи відпочинку і розваги, способів мобілізації і розслаблення безпосередньо перед виступом і під час його. В окремих випадках психорегулятивної дії повинні брати участь спеціально підготовлені лікарі-психогігієністи.

В цілому ж успіх психологічного забезпечення підготовки спортсменів залежить від цілеспрямованості і координації зусиль тренерів, психологів, науковців, лікарів, масажистів - словом, усіх, хто бере участь в управлінні процесом тренування, а також від їх професійної підготовленості в області спортивної психології.

Глава 3. Практичний аналіз оцінки психологічних показників боксерів юнацького віку

.1 Аналіз роботи психолога з боксером юнацького віку в період підготовки, тренування, змагань

Особливістю психологічної підготовки у боксі є[19, c. 46-48]:

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);

складнощі турнірів (перерви між боями не дають можливості повністю відновити організм, велику 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 технико-тактической готовності до турніру, чим готовності психічній. Не про всякого боксера можна сказати що він "боєць", навіть якщо він має високу техніку, тактику і фізичну підготовку.

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, вчасно 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[34, c. 48-51].

При психологічній підготовці боксера на перший план висуваються його індивідуальні якості; тому тренер має бути досить ерудований в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і найбільш індивідуалізувати підготовку з урахуванням його здібностей і умов їх розвитку.

Необхідно цікавитися мотивами зайняття боксом і участі в змаганнях. Під мотивами розуміють думки, прагнення і почуття, пов'язані з усвідомленням тих або інших потреб і спонукаючі до діяльності. Такими спонуканнями можуть бути задоволення від переваги в єдиноборстві над іншими, спортивна слава, прагнення різнобічно розвинути себе фізично, окремі якості (витривалість, силу, спритність); виховати в собі сміливість, упевненість, рішучість і т. д.[39, c. 45-46]

Найбільш значна мотивація - навчитися майстерно боксувати, потрапити у збірну команду республіки і країни, добитися високих спортивних результатів, захищати честь Батьківщини за кордоном, передати досвід іншим боксерам. Звичайно, приведені мотиви далеко не вичерпують тих прагнень, які спонукають спортсменів різного віку і досвіду займатися боксом і удосконалювати свою майстерність. Знання мотивів має велике практичне і педагогічне значення, оскільки дозволяє тренерові оцінити властивості особистості тих, що займаються.

До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести аналіз вимог, що пред'являються боксом, до психіки спортсменів, планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників, повчальні і розвиваючі програми, спрямовані на формування необхідних спортсменам психотехнічних навичок, розвиток професійно важливих властивостей психіки; корекційні і реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам в рішенні психологічних проблем, що виникають у них; програм забезпечення виступів у відповідальних змаганнях; програми психологічного контролю. Основними чинниками психологічної підготовки до конкретного змагання є[42, c.158-160]:

Психологічна самопідготовка.

Під цим розуміється психологічна установка, думки, переживання, вольові явища які відбуваються у боксера у зв'язку з конкретними змаганнями. Боксер перед змаганнями обов'язково повинен жити майбутніми боями. Проте це мають бути такі переживання, які мобілізують його сили, по-бойовому настроюють і кінець кінцем значною мірою допомагають досягненню перемоги.

Дії тренера.

Тренер, що добре знає свого вихованця вже за зовнішніми ознаками поведінки може визначити зрушення в його емоційній сфері. Якщо завжди жвавий у присутності тренерів юнак стає замкнутим, то це означає що він знаходиться в стані важких психічних переживань, пов'язаних з виступом на майбутніх змаганнях. Тренерові слід непомітно вивести свого підопічного з цього стану, перемкнути його увагу на інше.

Одним із завдань тренера в психологічній підготовці є попередження психічної перенапруженості напередодні майбутнього змагання. В деяких випадках питання, пов'язані з майбутніми змаганнями потрібно розібрати з колективом і в особистій бесіді. Тренер повинен допомогти спортсменові оцінити свої власні сили і сили супротивника, одночасно тренер повинен дещо змінити режим тренувань.

Дії середовища.

Під поняттям "середовище" потрібно 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 усього колективу відносно майбутнього змагання. Коли колектив налагоджений по-бойовому, упевнений у своїх силах, в перемозі, це є важливим чинником в психологічній підготовці до змагання.

У 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, що відразу йде за змаганнями.

На цьому етапі, виходячи з перемоги або поразки, спортсмен приймає ту або іншу установку відносно подальшого тренування і майбутнього змагання. Наступне змагання може бути через місяці. Проте психологічна підготовка до нього починається після закінчення попередніх змагань. У разі перемоги потрібно поставити перед боксером більш високі цілі, а у разі поразки потрібно викликати прагнення до реваншу, і в усіх випадках серйозно розібрати технічні, тактичні і психологічні недоліки, ось що важливо виконати на цьому етапі психологічної підготовки до змагання[48, c. 98-101]. Етап тренування, передуючий змаганню.

Цей етап - найтриваліший з усіх.

Основне завдання: вирішення питань загальної психологічної підготовки, тобто вивчення особливостей психічних якостей боксера і їх прояв під час змагань, і вибір заходів необхідних для розвитку цих якостей. Необхідно, щоб психологічна підготовка була важливим складником усього процесу підготовки спортсмена до майбутнього змагання.

Етап безпосередньої підготовки до змагання.

Цей етап визначається такими зрушеннями, які відбуваються в емоційній сфері спортсмена. Зрушення бувають переважно настільки значними, що накладають певний відбиток на настрій спортсмена. В цей час потрібно розсіяти тривожні думки, усунути занепокоєння і постаратися створити у спортсмена стан бойової готовності.

Процес самого змагання.

В процесі змагання, особливо коли змагання тривають дні а то і тижні, важливе психологічне налаштування .Психологічне налаштування спортсмена до змагання дуже складний процес, який здійснюється систематично, по заздалегідь розробленому плану і має важливе, іноді навіть вирішальне значення для досягнення успіху в змаганнях.

У цьому процесі важлива роль належить спортсменові, тренерові і колективу, спільними зусиллями яких, можна досягти правильної і необхідної психологічної підготовки і забезпечити успіх в майбутніх боях.

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які потрібно вирішити в конкретному змаганні. До їх числа відносяться[40, c. 53-56]:

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.

Психолог у боксі має бути не лише фахівцем з діагностики, але і педагогом-психологом. Сучасні поняття про професіоналізм психолога вимагають від нього не лише глибини теоретичних знань і володіння методами вивчення людини, але і уміння тактовно і своєчасно видавати спортсменові, тренерові ефективно впливаючу, корисну інформацію. Для цього психолог-практик зобов'язаний володіти методами впливу так само якісно, як він володіє методами дослідження. Боксу потрібний психолог, який може, тривало знаходячись на учбово-тренувальних зборах, зжитися із спортсменами, організувати колектив і настрій в нім. Він повинен виховувати значимі для спорту властивості осоібистості створювати потрібні психічні стани, знімати наслідки монотонії; проводити сеанси гіпнозу, вселеного відпочинку, гетеротренінга, групового психотренінгу. Він може навчати спортсменів прийомам саморегуляції; ненав'язливо проводити із спортсменами бесіди про тренування і змагання (а також про навчання, роботу, любов, музику, кіно, театр, книги і так далі). Він має бути здатний залагоджувати конфлікти, секундирувати в змаганнях, організовувати відпочинок спортсменів, створювати і підтримувати традиції колективу і робити масу інших, здавалося б, дивних для психолога справ, але цілком природних для педагога і будь-якої іншої людини, яка хоче допомогти спортсменові в його важкому спортивному житті[19, c. 34-39].

Зацікавлені психологи доповнюють базову освіту роками самостійної роботи і самоосвіти, освоюють, апробовують і удосконалюють методи впливу у своїй практичній діяльності. Якщо психолог не переходить від методів дослідження до методів впливу, він навряд чи отримає утішну оцінку від спортсмена і тренера.

Головний критерій діяльності практичного психолога спорту - бути корисним спортсменові і тренерові, своєю безпосередньою участю сприяти зростанню спортивних результатів і вдосконаленню особистості спортсмена. Ця корисність і продуктивність діяльності психолога спорту визначається системою окремих ланок його професійної підготовки :

базовою теоретичною, психолого-педагогічною освітою;

оволодінням методами психологічного дослідження і грамотною інтерпретацією отримуваних даних;

оволодінням методами психолого-педагогічного впливу.

Практична психологія спорту, на думку Г.Д. Горбунова, цілком може бути названа спортивно-педагогічною психологією або спортивно-психологічною педагогікою, але краще всього для сприйняття і точніше по суті - психопедагогікою спорту. У її основі лежить психологія вивчення і дії, а головне її завдання - психологічне забезпечення підготовки спортсмена.[ 19, С. 260-268.]

Таким чином, у рамках системи психологічного забезпечення практичний психолог дістає можливість найбільш продуктивно будувати свою діяльність, виділяючи в ній основні напрями і проблеми. До основних проблем можна віднести:

розробка і подальша робота по дослідженню особистості спортсмена і тренера; психологічне забезпечення організації систем "спортсмен-тренер", "спортсмен - спортсмен", "спортсмен-команда", "спортсмен-сім'я", "спортсмен - кар'єра" і так далі, а також підготовки і змагань;

розробка дослідницьких програм з психології управління спортивним рухом; вдосконалення освітніх програм навчання і виховання що займаються спортом (що мають і не мають відхилення у фізичному розвитку) і так далі

До напрямів професійної діяльності психолога можна віднести організаційно-методичну, дослідницько - аналітичну, психотерапевтичну і консультаційну роботу, а також вдосконалення професійної компетентності і умов освоєння і вдосконаленні спортивної діяльності.

В сукупності вони охоплюють питання психодіагностики, розвитку і психокорекції, психологічної реабілітації, психогігієни, психопрофілактики, психологічного супроводу праці і життя соціальних суб'єктів, психологічного консультування і просвіти, і так далі блем спортивної діяльності, праці діючих спортивних психологів, змісту і завдань навчання, тренувального процесу і процесу підготовки було сформульовані основні вимоги до підготовки практичного психолога : методи, форми і зміст навчання повинні будуватися і задаватися практичними завданнями, що виникають в спорті і фізичній культурі, і визначатися тією функціональною компонентою (уміннями, здібностями), який повинен має психолог-практик для ефективний забезпечення спортивний діяльність[42, c. 122-129]. На підставі аналізу досвіду радянської школи спортивної психології можна запропонувати наступні рекомендації щодо організації вітчизняної системи психологічного супроводу[47]:

. Закріпити психологів за кожною секцією. Одна секція - як мінімум один фахівець!

Тільки такий підхід допоможе індивідуалізувати зусилля фахівця, побудувати довгострокову стратегію психологічної підготовки. Процес адаптації боксерів до психолога і навпаки вимагає часу, і максимальний ефект можна отримати тільки при систематичній і індивідуальній роботі, в умовах взаємної довіри і спільності цілей.

Активність змагання і методики викладання у боксі специфічні за своїм змістом. Перекидання фахівця з однієї секції в іншу не сприяє реалізації усіх його можливостей і вимагає великого досвіду роботи для подібних перемикань.

. Для вирішення проблеми кадрів можна використати різні форми, серед яких найбільш вдалою є співпраця на договірних умовах з фахівцями з різних областей психології.

Прагнення використати тільки штатних співробітників спортивних організацій і установ сьогодні нічим не обгрунтовано і істотно обмежує вибір фахівців. Це може бути викликано тільки невмінням або небажанням шукати оптимальні варіанти конструктивної співпраці. Договірні умови дозволяють економічно і оперативно підбирати найбільш ефективного в конкретній ситуації фахівця без збитку для його професійної кар'єри.

. Для реалізації системного підходу слід створити умови для психологічної підготовки упродовж усього циклу змагання, тому що нервова система - це складна система організму.

Це означає, що психолог має бути активним учасником усіх етапів підготовки - від базового періоду до відновного, а не тільки напередодні змагань, коли вже буває пізно що-небудь змінювати. Особливо актуальна ця умова для підготовки олімпійського резерву, т. е. при довгостроковому плануванні тренувального процесу

. Перед психологом треба ставити конкретні завдання і домагатися впровадження в тренувальний процес його пропозицій, за які він, природно, несе відповідальність. Психолог має бути повноправним членом тренерського штабу.

На жаль, сьогодні деякі тренери, навіть допустившись психолога до боксера, ігнорують його рекомендації. Звичайно, не завжди рівень кваліфікації запрошеного фахівця відповідає поставленому завданню, але це привід для заміни психолога, а не для відмови від психологічної підготовки.

Типовими завданнями психолога, які перед ним ставить тренер, можуть бути наступні: освоєння методів психорегуляції, зниження рівня тривожності, оцінка готовності до змагання, розвиток конкретних психічних якостей - уваги, реакції і т. п.

. Обов'язково слід організувати зворотний зв'язок з тренерами і спортсменами для оцінки ефективності психологічного супроводу. Критерій роботи спортивного психолога - виступ спортсмена на змаганнях[47].

Без довіри з боку тренерів і спортсменів ефективної роботи психолога не вийде, а це можливо тільки у тому випадку, коли конкретний фахівець буде не нав'язаний рішенням чиновника, а вибраний і тому затребуваний самими учасниками тренувального процесу.

Психологічні проблеми, що виникають при підготовці боксерів, вимагають різних форм свого рішення - від групових обговорень до конфіденційних бесід на самі інтимні теми. Далеко не уся інформація, отримана психологом від спортсмена, може бути передана іншим людям, але облік її в процесі підготовки і виступу іноді має принципове значення.

. Важливо організувати систематичний обмін досвідом і оперативне поширення інновацій. Будь-який фахівець зобов'язаний розвиватися сам і готувати учнів.

На сучасному етапі розвитку техніки кваліфіковану консультацію можна отримати з будь-якої точки світу і нічим не можна виправдати небажання удосконалювати професійну майстерність. У великому спорті зупинка сьогодні - це відставання завтра[47]

Майстерність у будь-якій справі приходить з досвідом роботи, але з досвідом приходить і шаблонність мислення, т. е. у фахівця "замилюється око". Для підготовки боксера в умовах підвищеної конфліктності і непередбачуваності боротьби змагання немає дрібниць, ігнорування зовні незначного чинника може стати причиною поразки. Тому творчий пошук нових методів і рішень в спорті життєво потрібний, а постійне експериментування повинне залишати право на помилку, що, втім, не знімає відповідальності за неї. Відповідальність за результат виступу спортсмена на змаганні - це багатогранна проблема, яка вимагає окремого обговорення, але у будь-якому випадку вона повинна розподілятися між усіма учасниками підготовки. А передати основи майстерності спортивного психолога можна тільки в поєднанні теорії і практики, навчаючи майбутніх фахівців в тісному контакті з юними спортсменами ДЮСШ, УОР, клубів і т. д. 7. При довгостроковому плануванні тренувального процесу важливо передбачити спадкоємність фахівців, щоб перехід на новий рівень (у клуб, збірну команду, вікову категорію і т. п.) не порушував системи психологічної підготовки конкретного спортсмена.

Така спадкоємність може бути забезпечена тільки одноманітністю вимог фахівців. У сфері психології - це діагностичні процедури, методи регуляції психічних станів, розвитку якостей і т. д.

При існуючій різноманітності психологічних підходів для реалізації спадкоємності в психологічній підготовці потрібний координуючий центр, але створений не за адміністративною, а за професійною ознакою. Таким центром могла б стати асоціація спортивних психологів, дослідницька лабораторія при НДІ, ІФК або окремій федерації, але сьогодні її фактично немає. У ідеальному варіанті у кожного спортсмена має бути індивідуальна психологічна карта спортсмена (по аналогії з медичною), де відзначалися б, наприклад, результати діагностики, хронологія виступів, динаміка психічного стану і т. п.

Із завершенням змагань робота психолога не закінчується, а переходить в іншу форму, не менш відповідальну, чим перед змаганням. Але ця проблема сьогодні не лише не вирішується, а часто взагалі не усвідомлюється ні тренером, ні самим спортсменом. Адже це великий об'єм роботи для досвідченого психотерапевта! З кожним турніром, сезоном, олімпійським циклом кількість негативних вражень накопичується, і тому до завершення своєї спортивної кар'єри спортсмени бувають так психічно виснажені[47].

.2 Оцінка характеристик психологічної готовності боксерів

З позиції методики психологічна підготовка не відрізняється від будь-якої іншої підготовки - фізичної, технічної, функціональної і т. д., її основні закономірності вивчені і багаторазово підтверджені ще в радянський період. Але психологічна підготовка має свої форми і засоби, а також способи і критерії оцінки, які далеко не завжди такі очевидні, як в інших напрямах тренування. Нижче перераховані основні види діяльності психолога в процесі психологічної підготовки[35, c. 236-238]:

) оцінка поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика);

) розробка індивідуальної програми дій (програмування психологічної підготовки);

) організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг і оперативна діагностика);

) застосування при необхідності додаткових заходів (корекція);

) створення адекватного психічного стану (налаштування);

) управління психічним станом спортсмена в змаганнях (секундування);

) компенсація негативних наслідків (відновлення).

Оцінка поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика). На цьому етапі (зазвичай на початку циклу змагання) проводиться вивчення потенційних можливостей спортсмена, домінуючих психічних станів і стійких переваг, як в діяльності змагання, так і в поведінці в цілому.

Оцінюються індивідуальні особливості нервової системи, когнітивних процесів - сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, психомоторної сфери, рівень володіння засобами психорегуляції, міра розвитку властивостей характеру, зокрема мотивації і вольової сфери, і т. д. Для ефективної групової роботи актуальна оцінка сумісності членів команди або спортивної групи.

Отримані дані використовуються для визначення міри відновлення після попереднього циклу, індивідуального стилю тренувальної і змагання діяльності, оптимального режиму і напрямів подальшої роботи з психологічної підготовки, стають початковим показником для оцінки ефективності подальшої підготовки. У базовій діагностиці немає добрих або поганих результатів, вивчаються індивідуальні особливості психіки спортсмена, і на них не можна будувати прогноз успішності виступу[35, c. 236-238].

Головне завдання цієї роботи - виявити слабкі сторони спортсмена і визначити методи їх усунення або компенсації.

Розробка індивідуальної програми дій (програмування психологічної підготовки). Дані, отримані в процесі базової діагностики, стають обгрунтуванням комплексної дії на спортсмена з метою досягнення його максимальної психологічної готовності до головних змагань циклу. Заходи конкретизуються за формою, змісту і об'єму навантаження, оптимально розподіляються по усьому циклу, відповідно до календаря змагання визначаються терміни контрольних стартів (чи діагностичних зрізів).

Психолог розробляє конкретні завдання і вправи для розвитку потрібних психічних якостей і передає їх тренерові для включення в загальний план підготовки спортсмена. При необхідності плануються індивідуальна робота із спортсменом і групові заходи, наприклад для об'єднання команди. Природно, що психолог повинен обгрунтувати свої рекомендації, домагатися впровадження їх в тренувальний процес і контролювати якість виконання своїх завдань. Тільки в цьому випадку він може і повинен нести відповідальність за результат виступу[36, c. 8-16]. Головне завдання цієї роботи - постановка далеких і ближніх цілей циклу змагання і створення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена плану психологічної підготовки.

Організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг і оперативна діагностика). Тренувальний процес спортсмена високого класу - це переважно одноманітна робота з великими фізичними навантаженнями впродовж тривалого періоду часу, тому серед інших в завдання психолога входять боротьба з монотонією і підтримка оптимальної працездатності спортсмена. Будь-які незаплановані події порушують програму підготовки, а отже, можуть привести до недостатньої готовності в потрібний момент.

Але в житті не можна все передбачити, а людина - це не робот, тому існує безліч ситуацій, які вносять зміни в запланований режим. Деякі з них очевидні, деякі ретельно ховаються, а про деяких можуть не здогадуватися навіть самі спортсмени. Зазвичай тренери покладаються на результати медичних або фізичних тестів, але психіка людини - дуже складна структура, і багато змін в ній не можна зафіксувати цими способами.

Тому психологічний моніторинг як відстежування змін в стані спортсмена, його настрої, стосунків з оточенням і т. д. - теж завдання психолога. Причому стандартні діагностичні процедури з інших областей психології можуть бути абсолютно непридатні, оскільки занадто громіздкі або не дають потрібній інформації. Саме проти такого втручання - відволікаючого і безглуздого найчастіше і заперечують тренери.

Спортивний психолог - творча професія, коли постійно доводиться вирішувати нестандартні завдання. Спеціалізована оперативна діагностика може виявити зміни в стані спортсмена раніше, ніж він сам відчує їх, тому не можна покладатися і на його самопочуття. Як правило, уважний психолог отримує досить сигналів, щоб вчасно розпізнати тривожну ситуацію: зміни в поведінці, настрої, спілкуванні і т. п. - і це ще один привід для того, щоб психолог був постійним учасником підготовки[47].

Головне завдання цієї роботи - організувати систематичну діагностику без істотного впливу на тренувальний режим.

Застосування при необхідності додаткових заходів (корекція). Діагностика проблеми - це важлива, але все таки частина роботи психолога. Подальші дії узгоджуються з іншими фахівцями - тренером, лікарем, сім'єю спортсмена. У ситуаціях перетренованості, міжособових і внутрішньоособових конфліктів і тому подібне потрібно кардинальну зміну програми підготовки, але часто для компенсації буває досить ввести додаткові вправи, провести позачерговий сеанс релаксації або змінити ритуали поведінки.

При створенні цільових завдань для психологічної підготовки слід враховувати завдання етапу і індивідуальні особливості спортсмена. Такі цільові завдання можуть бути разовими або постійними вправами, поодинокою або системною дією, коли в роботу залучені і інші люди. Спрямованість цільових завдань може бути комплексною або тематичною: "на релаксацію", "на корекцію", "на мобілізацію" або "на розвиток психічних якостей", "на регуляцію емоційної сфери", "на управління мотивацією" і т. д.

Створення адекватного психічного стану (налаштування). Саме у налаштуванні спортсмена на змагання і управлінні його психічним станом зазвичай бачать функції психолога. Це справедливе твердження, але тільки за умови, що у психолога із спортсменом встановлені довірчі стосунки і вироблені механізми можливої дії. А ось для створення цієї умови потрібно і час, і знання, і удачу[47].

Про процес психологічного налаштування написано і сказано немало. Це дуже індивідуальне, навіть інтимне питання, яке у більшості ситуацій є "професійним секретом" і спортсмена, і психолога. Слова або інтонація, міміка або жести, дії або їх відсутність - все може бути камертоном для психіки. Важливим є не лише сам день змагань, але і декілька передуючих.

Головне завдання цієї роботи - створення індивідуального ритуалу поведінки передзмагання, тобто регламентованій послідовності дій напередодні і на початку змагань.

Управління психічним станом спортсмена в змаганнях (секундирування). В процесі змагань і для психолога, і для тренера доступ до спортсмена часто обмежений. Тому важливо, щоб спортсмен міг сам об'єктивно оцінювати свій стан і застосовувати методи психорегуляції, для чого в процесі тренування створюються різні екстремальні ситуації.

Сам спортсмен, особливо в напружені моменти боротьби, знаходиться в зміненому стані свідомості, коли сенс слів може не усвідомлюватися. Тому часто ефективнішими виявляються невербальні прийоми дії, наприклад техніка "якоріння" або створення психологічних "ключів". У будь-якому випадку така дія планується і відпрацьовується заздалегідь, а на змаганні воно має бути вже короткочасним і призводити до негайного результату.

Головне завдання цієї роботи - зберегти запланований рівень психічної і фізичної працездатності, а при необхідності - задіяти резервні можливості організму. Методів і прийомів для вирішення такого завдання існує велика кількість: від гіпнозу або забобонів до окремого жесту або використання складної апаратури, тому їх аналіз - окрема велика тема, на яку, втім, вже написано немало.

Компенсація негативних наслідків (відновлення). На цьому етапі відбувається звільнення від негативної інформації і негативних спогадів, пов'язаних з невдалою спортивною діяльністю; відновлення нервово-психічної свіжості і бажання продовжувати тренування і виступи. Найбільш поширеним і досить ефективним способом відновлення є перемикання на іншу діяльність[47].

Але якщо ми можемо довільно змусити працювати іншу групу м'язів, то з думками і спогадами зробити це набагато важче. І нерідко образа на суддю, гіркота поразки, пам'ять про травму або боязнь конкретного суперника нікуди не зникають, а витісняються в підсвідомість, звідки, як троянський кінь, в ключовий момент виступи завдають зрадницького удару.

Головне завдання цієї роботи - на основі досвіду минулих виступів створити психологічні передумови подальшого вдосконалення в новому циклі змагання.

До психологічних показників тренованості боксерів відносять різного роду дані про сенсрмоторних, перцептивних, мнемічних, емоційних і інших психічних функціях тих, що відбивають рівень тренованості спортсменів.

У боксі оцінці психологічних показників тренованості приділялося і приділяється велика увага. Передусім, увага загострюється на оцінці рухових реакцій боксерів, оскільки реакції ці тісно связанны з рівнем тренованості. Рухові реакції бувають прості, складні і антиципируючі. Прості реакції у меншій мірі відбивають рівень тренованості, оскільки в чистому вигляді у боксі майже не зустрічаються.

Останнім часом для визначення специфічних реакцій використовувалася апаратура, що дозволяє моделювати умови характерні для діяльності боксерів. Зокрема, як певний подразник використовується не просте запалення лампочки, а певні пози боксерів (бойова стойка, завдання удару правій в голову), які висвічуються на спеціальних діапозитивах. Випробовуваний повинен реагувати певною дією (чи бездіяльністю) на ту або іншу позу, зображену на діапозитиві.

Почуття часу у боксерів можна визначити за допомогою декатронного мілісекундоміра. Випробовуваному пропонується кілька разів зупинити стрілку або заряд секундоміра на певній точці, а потім повторити усе це, але вже без зорового контролю.

Враховується величина помилки і кількість передчасних реакцій, що запізнюються.

Для оцінки психічних станів, і зокрема емоційного стану, найчастіше використовується треморометрія і вимір електрошкірного опору (ЕКС)[36, c. 8-16].

Методика треморометрії грунтується на реєстрації мимовільного тремтіння рук або пальців (тремор). Приладами для виміру тремора служать тремометры самих різних конструкцій, найбільш відповідними для оцінки психічного стану боксерів

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

Основними методиками оцінки психологічного стану можна назвати різні види анкетування (зокрема, анкета самооцінки), вище також згадувалися такі методики, як "САН" і "градусник" Ю.Я. Кисельова, детальніше описані в додатку до цього дослідження.

До оцінки психічних показників слід підходити особливо уважно, оскільки вони дуже вариативні і багато в чому визначаються індивідуальними особливостями людини. Оцінка цих показників вимагає у кожному конкретному випадку спеціального порівняльного аналізу, на підставі якого і визначається діагностична цінність тесту, і здійснюється інтерпретація даних отриманих з його допомогою.[39, c. 121-123]

Висновок

Роль особистості психолога в підготовчому процесі боксерів юнацького віку велика. Вона полягає в наступних моментах:

підтримка спортсмена у важкі періоди (невдалі виступи, особисті переживання і так далі)

формування волі спортсмена

навчання боксерів методикам подолання психологічних труднощів

робота з тренером, навчання його психологічним тонкощам. Це необхідно для повноцінної роботи з боксерами навіть в період тимчасової відсутності психолога.

Психологічне забезпечення підготовки і тренування спортсменів полягає в:

інформуванні боксера про майбутні труднощі

створенні настрою на ефективну роботу

формуванні волі до перемоги

Психологічна підготовка до змагань має чотири етапи:

рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування);

психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування і до початку поєдинку);

психологічна дія на боксера і активна саморегуляція його емоцій під час турніру;

психологічна дія після закінчення змагань (залежно від результатів виступу боксера).

До психолого-вольових аспектів в підготовці юнаків-боксерів можна віднести виховання:

ініціативності

упевненості в собі і своїх силах

сміливості

рішучості

стійкості.

Наявність цих якостей у молодого боксера - запорука подальшої продуктивної роботи спортсмена і його просування по кар'єрних сходах у боксі.

Діагностика стану психічної готовності боксера, як і оцінка характеристик його психологічної готовності, грунтовані на наступних методиках:

треморометрія

реакція на час

тепінг-тест в модифікації "спокійно", "швидко", "максимально швидко" за Ю.Я. Кисельовим

асоціативний експеримент

тести для встановлення домагань і самооцінки

методика "САН"

До методів відновлення і психорегуляції в основному відносять техніку гетерорегуляции і ауторегуляции.

Методи гетерорегуляції

Наказ - найбільш імперативна форма навіювання у безсонному стані. Він має бути конкретним, чітким і коротким.

Раціональне навіювання - це складніший метод вербальної гетерорегуляції. Він включає наступні завдання:

логічно переконати спортсмена в необхідності виконати якийсь комплекс заходів, налаштуватися на ту або іншу діяльність;

усунути непотрібну емоційну напругу або, навпаки, підняти нервово-психічну активність;

збудувати сприятливу перспективу, яка могла б бути у спортсмена, якби він наслідував пропоновані психогігієнічні ради.

Серед вербальних методів гетерорегуляції, особливих психічних станів, що вимагають для їх реалізації, слід виділити різні варіанти гіпносугестії (навіювання уві сні) :

фракційний гіпноз (частковий)

гіпносугестія (метод максимального включення в реальну спортивну ситуацію, "репортаж")

Серед невербальних методів гетерорегуляції виділяють апаратурні і безапаратурні. У апаратурних методах для формування сноподібного стану використовують апарати типу "електросон".

Методи ауторегуляції

"Наївні" методи саморегуляції - це прийоми, які з'явилися в ході тренувань і змагань, де їх використання дало той або інший ефект, пов'язаний з успіхом, вдалим виступом на змаганнях. Наприклад, багато спортсменів вимовляють про себе, як правило, одну і ту ж фразу самогнаказу, при цьому ця фраза досить часто набуває нав'язливого характеру.

Прості методи саморегуляції на відміну від "наївних" необхідно спеціально тренувати. Це вербальні і невербальні методи. До вербальних відносяться методи самопереконання, самонаказів, прийоми психічного захисту. Невербальні - дихальні і мімічні вправи; вправи, грунтовані на спеціальних м'язових відчуттях.

Методика дихальної психорегуляції, яка грунтується на правильному, релаксуючому диханні.

Ідеомоторне тренування (уявне виконання певних рухових актів або своєї поведінки в тих або інших обставинах, коли спортсмен подумки промовляє завдання, називаючи якісь рухи).

Регуляція психічних станів може здійснюватися двома шляхами:

) попередженням їх виникнення;

) ліквідацією станів, що вже сформувалися. Для проведення цього процесу може використовуватися безліч засобів і методів впливу ззовні або саморегуляція.

Найбільшу актуальність для психорегуляції мають такі психічні стани, як стомлення, надмірна нервово-психічна напруга (включаючи передстартову лихоманку), фрустрація (розчарування).

Фрустрація.

Фрустрація може призводити до трьох форм поведінки (реакціям) : екстрапунитивної, інтрапунитивної і імпунитивної. Досить часто зустрічається перша форма реагування - екстрапунитивна, пов'язана з виникненням внутрішнього "підбурювача" або з мотивацією агресії.

При другій формі поведінки - інтрапунитивній - у спортсмена виникають стан тривоги, пригніченість, мовчазність, звинувачення самого себе в причинах розладу (дезорганізації) діяльності, свідомість своєї провини.

Третя форма реагування - імпунитивні реакції, в яких фрустрируюча ситуація розглядається спортсменом як малозначна і поправна з часом.

Краще всього в якості засобів боротьби з фрустрацією використати комплекс процедур раціональної психорегуляції, що включає :

) логічний аналіз ситуації;

) вибір тактики пригнічення емоцій або психологічного захисту;

) складання плану заходів, необхідних для виходу з цього положення.

Найкраще для юнаків-боксерів в період відновлення і підготовки - це знати, що є людина, яка допоможе здолати усі виникаючі труднощі. Якщо спортсмен довірятиме психологові команди, то їх співпраця буде плідною, яку б методику не застосував психолог.

Аналіз роботи психолога з боксерами полягає в оцінці підсумків змагань. Чим вище підсумки (кількість завойованих боксером нагород, величина виставлених оцінок і так далі), тим продуктивніший була проведена психологом і тренером робота. Якщо після невдалого виступу у спортсмена залишається сильне бажання продовжувати боротьбу, то це також можна вважати заслугою психолога, який зумів сформувати в юнаку волю.

Література

. Алексеев А.В. Себя преодолеть. // А.В. Алексеев: - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 192 с.

. Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина //А. Алимов: - Феникс, М., 2008, 177 с.

. Асмолов А.Г. Деятельность и установка.// А.Г. Асмолов: - М.: Физкультура и спорт,1999.

. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1997.- №10

. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов // Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: - Саратов: СГПИ, 1996.

. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. // А.А. Белкин: - М.: ФиС, 2003. - 128 с.

. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией Дягтерева А.К. М.: Физкультура и спорт,1999

. Бокс: Ежегодный справочник для тренеров.// М.: Физкультура и спорт, 2000., 4 выпуск.

. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности . изд.: Психология в спорте. // Н.А. Батурин: - Омск. 1998.

. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера.//Б.И. Батурин: - М.: Физкультура и спорт. 1997.

. Василюк Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций.// Е.Ф. Василюк: - М.: Физкультура и спорт .1994

. Волынкина Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека.// Г.Ю. Волынкина, Н.Ф. Суворова: - изд. "Ленинград", СПб, 1991.

. Вяткина Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.// Б.А. Вяткина: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография // А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин: - Красноярский государственный университет. - Красноярск, 2002.

. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: Физкультура и спорт .2001.

. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.// Гиссен Л.Д.: - М.: ФиС, 2003. - 149 с.

. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. // Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов: - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288с.

. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.// Г.Д. Горбунов: - М.: ФиС, 2006. - 207 с.

. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте //Г.Д. Горбунов: - Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002.

. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт .2005.

. Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для институтов физической культуры// Т.Т. Джамгаров под ред. А.Ц. Пуни - М.: Физкультура и спорт, 1999.

. Джероян Г.Ф., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера.// Г.Ф. Джероян, Н.А. Худадов: - М.: Физкультура и спорт. 2001.

. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов.// К.П. Жаров: -М.: Физкультура и спорт, 1996, 149с.

. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. // Е.П. Ильин: - М.: Физкультура спорт,1997, 320 с.

. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: - 2-е изд. - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.

. Ильин Е.П. Психология спорта // Е.П. Ильин: - Питер-Пресс, 2008

. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою// А.А. Кадочников: - Феникс, Москва, 2003, 304 с.

. Калашников Г.А. Влияние опасных движений на мышечное чувство // Теория и практика физической культуры-2002.-№10.

. Киселев Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности // Ю.Я. Киселев: - Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - СПб.: СПНИИФК, 1997.

. Кретти Б. Психология в современном спорте.// Б. Кретти: - М.: Физкультура и спорт,1998.

. Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте.// Э.А. Кулакова: - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23 с.

. Лаптев Л.А. Управление тренированностью боксеров.// Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан: - М.: Физкультура и спорт.1993.

. Левитов Н.Д. Психология характера.// Н.Д. Левитов: - М.: Физкультура и спорт, 2004.

. Легурский К.Е. Методика психодиагностики в спорте. // К.Е. Легурский: - М.: Физкультура и спорт, 2000.

. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов.// В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова: - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2000.

. Марищук В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик // В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов: - М.: Просвещение, 2002. - С. 8-16.

. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. // В.П. Некрасов и др.: - М.: ФиС, 2005. - 132 с.

. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

. Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы мотива в спорте. М.: Физкультура и спорт,1996.

. Психология: Учеб. для институтов физической культуры // под ред. В.М. Мельникова: - М.: Физкультура и спорт, 2007.

. Психология: Учебник для институтов физической культуры/ Под редакцией Рудика П.А. М.: Физкультура и спорт 1999.

. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина Е.В. [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 3.

. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // А.Ц. Пуни: - Психология и современный спорт.- М.: Физкультура и спорт, 1993.

. Пуни А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию: Учеб. пособие для институтов физической культуры. // Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни.: - М.: Физкультура и спорт, 1999.

. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса // Психология и современный спорт: Междунар. сб. научных работ по психологии спорта. Сост. А.В.Родионов, Н.А.Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

. Романенко М.И. Молодому боксеру.// М.И. Романенко: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности// В.Г. Сивицкий: - Международный гуманитарно-экономический институт, Минск, 2005

. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Канд. дисс. // В.Н. Смоленцева: - Омск, 1997. - 147 с.

. Худадов Н.А. О ранней психологической подготовке боксёров к соревнованиям // Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Вып. Четвертый. Сост. Худадов Н.А.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров// Н.А. Худадов: -М.: Физкультура и спорт 1998.

. Электронные источники:

. Дыхательная психорегуляция// Энциклопедия бокса: АмВох (сайт аматорского и профессионального бокса): - <http://www.ambox.su/673-dykhatelnaja-psikhoreguljacija.html>

. Энциклопедия бокса (электронный словарь терминов): -<http://boxing.ru/enciclopaedia/letters/p/index.shtml>

. Методы измерения психических состояний// Физической воспитание человека: - <http://fkpriv.ru/4-psichologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/5-1-metodi-izmereniya-psichicheskich-sostoyaniy/vse-stranitsi>

. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)// Психологические тесты <http://psylist.net/praktikum/41.htm>

Додатки

Методика "САН"

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования. Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики. Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 - 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН[54]

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

Методика "градусник" Ю.Я. Киселева[53]

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью "градусника" состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. "Градусник" представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентное соотношение).



Бланк для методики "градусник" Ю.Я. Киселева с десятью делениями

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

) самочувствие;

) настроение;

) желание тренироваться;

) удовлетворенность тренировочным процессом;

) отношения с друзьями;

) отношение с тренером;

) спортивные перспективы (на данное соревнование);

) готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любые компоненты предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояния.