Зміст

Вступ

Розділ 1. Загальні основи спортивної підготовки боксерів-новачків

1.1 Психологічні особливості юних боксерів

1.2 Навчання та тренування юних боксерів

1.3 Формування мотивації спортивної діяльності і психічних якостей

Розділ 2. Психологічна підготовка новачка до змагань

2.1 Психологічна і вольова підготовка боксера

2.2 Оцінка психологічних показників тренованості боксерів

2.3 Підготовка новачка безпосередньо до змагання

Висновки

Список використаних джерел

## Вступ

Бокс як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру, чим готовності психологічної. Особливо це складно, якщо боксер є новачком.

Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, частенько вона є вирішальним в сутичці. Спортсмен, що не уміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на ринг, невпевнений в 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 в бою, він при чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках і т.п.), що сильно діють, зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і противника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання.

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

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

Для молодого спортсмена психічна підготовка особливо важлива, оскільки є основний в опануванні техніко-тактичної майстерності.

## Розділ 1. Загальні основи спортивної підготовки боксерів-новачків

## 1.1 Психологічні особливості юних боксерів

Під впливом занять боксом формуються багато рис вдачі юного спортсмена.

Умови єдиноборства, пов'язані з необхідністю миттєво діяти як в атаці, так і в захисті, безперервно долати опір противника, усуваючи загрозу отримати удар, витримувати велику фізичну і нервову напругу, яка виникає в ході бою, діє на психіку спортсменів і викликає у них різні переживання. На рингу зустрічаються два спортсмени, які відрізняються один від одного різними вольовими і фізичними якостями. Кожен з них має свій план дій, в основі якого лежить властива йому техніка. Він прагне розгадати дії противника, нейтралізувати його протидії і закінчити бій в свою користь. Труднощі, що виникають під час бою, пов'язані із стомленням і з больовим відчуттям, викликають надзвичайно велику вольову напругу. Особливо це помітно в кінці раундів, коли, не дивлячись на стомлення, спортсмен зобов'язаний зберегти високий темп бою [3, с. 19-24].

Необхідно також мати на увазі, що бій боксерів дуже всілякий за об'ємом як технічних, так і тактичних засобів. Поряд з раптовою дійсною атакою, що складається з одного або декількох всіляких ударів, для нейтралізації якої необхідно вчасно використовувати певні захисні засоби, може бути використана помилкова атака, яка направлена на те, щоб умисне "розкрити" противника і вже у відкрите місце завдати удару. З цією ж метою використовуються маневрування і інші тактичні і технічні засоби. Реакція на всі несподівані дії противника украй стомлює нервову систему боксера.

Вольові риси вдачі виявляються залежно від психологічних особливостей юного боксера.

Щоб правильно і успішно навчити своїх вихованців, тренер повинен в ході занять постійно спостерігати за учнями з тим, щоб ясно уявляти собі їх найважливіші психологічні особливості. Знання цих особливостей дозволяє тренерові найдоцільніше підбирати засоби для індивідуального вдосконалення боксерів.

Тренерові, наприклад, важно з'ясувати, які мотиви спонукають і підтримують інтерес його учнів до боксу.

Ці мотиви можуть бути надзвичайно всілякими. Деякі хлопці починають займатися боксом для того, щоб розвинути себе фізично, стати сильними, спритними, швидкими. Інших залучає сам бій. Деякі хлопці займаються боксом тому, що він допомагає їм зробитися сміливими і вольовими людьми. Але дуже часто інтерес до боксу викликається честолюбством, бажанням стати популярним серед однолітків. Всі ці мотиви визначають відношення боксерів до різних засобів тренування, їх активність і поведінка на заняттях і виступах, їх завзятість в опануванні техніки боксу, їх відношення до товаришів по тренуванню і так далі [3, с.112].

Тренер повинен зробити інтерес учнів до занять стійким, знайти для нього правильну основу і в той же час використовувати особисті прагнення виучуваних для того, щоб підвищити їх активність, наполегливість, інтерес до спорту, допомогти їм звільнитися від недоліків.

Тренерові важно знати, які вольові якості боксерів. Чи сміливий його учень, як веде він себе, коли потрібно миттєво прийняти рішення, чи наполегливий він під час фізичних вправ, в бою, в дотриманні спортивного режиму і так далі.

Інколи нерішучість боксера, що навіть володіє швидкою реакцією, знижує його здібності миттєво реагувати. А бокс відноситься до таких видів спорту, де ситуація міняється кожну мить, коли на кожен бойовий рух противника необхідно відповідати активною протидією. Ось чому тренерові необхідно ретельно проаналізувати, чому сповільнюється прудкість реакції боксера.

Напруженість і скутість боксера, невміння його поєднувати різні елементи техніки боксу, уповільнення його дій у ряді випадків можна пояснити страхом перед противником або, навпаки, зайвим азартом. Тренер повинен допомогти спортсменові позбавитися від негативних емоцій: впливати певним чином на його психіку, використовувати такі методичні прийоми, які сприяють зняттю почуття страху, для спарингу підбирати слабкіших противників.

Тренерові необхідно ясно представляти, які відмінності в темпераменті учнів, які найяскравіше видно безпосередньо перед боєм.

Підбираючи учнів в пари, треба зважати на психологічні особливості боксерів і з тим, як вони поводяться в зустрічі з партнерами різної підготовленості і сили. Правильний облік цих сторін у вченні і вихованні грає велику роль в становленні характеру що займається, помилки ж можуть привести до поганих результатів. Так, якщо кожного разу пропонувати учневі зустрічатися з партнерами, які перевершують його технічною і фізичною підготовленістю, то він втратить упевненість в своїх діях. Бої ж, в яких правильно чергуються зустрічі з сильними і слабкими партнерами, допомагають виховувати волю юного боксера [7, с.99-108].

Щоб хлопець успішніше опановував техніку і розвивав прудкість реакції, необхідно навчити його розподіляти свою увагу. Деякі боксери уміють розподіляти свою увагу, інші зосереджують його лише на одному об'єкті. Одні можуть легко перемикати свою увагу з одного об'єкту на інших, іншим це не удається. Багато боксерів не уміють довго зосереджувати увагу на тому або іншому завданні, відволікаються і роблять не те, що потрібне, а то, що їм цікавіше.

Тренер повинен з'ясувати, чому нестійка увага учня, що заставляє його відволікатися, ніж краще всього впливати на боксера і спонукати його до зібраності і зосередженості.

Щоб успішно і раціонально організувати учбову роботу, тренерові треба знати, наскільки розвинена рухова пам'ять боксерів, які їх м'язові відчуття й рухові вистави.

Вікові зміни в психіці підлітків і хлопців в значній мірі пояснюються закономірностями морфологічного і функціонального розвитку їх центральної нервової системи. За даними фізіології для хлопців характерна велика збудливість і рухливість процесів збудження і гальмування, а також неврівноваженість цих процесів.

Але характеристику юнацького віку не можна будувати, виходячи лише з біологічних особливостей цього віку, у відриві від суспільних умов. Враховуючи істотні біологічні зміни в цьому віці все ж не можна вважати ці зміни такими, що визначають.

Основні психологічні особливості того або іншого хлопця виникають під впливом умов його життя і виховання. Можна сказати, що психіка підлітків і хлопців формується і в результаті вікових змін функцій центральної нервової системи, і під впливом довкілля і умов виховання [2, с.13-14].

Це легко прослідити на розвитку свідомості хлопця. Його інтелект помітно наближається до інтелекту дорослих. Хлопці в порівнянні з підлітками починають вдумливіше аналізувати свої вчинки і відношення до себе і до тих, що оточують. Суспільні мотиви в поведінці хлопця висуваються на провідне місце.

Інтереси хлопців реалістичніші, визначені і стійкіші, чим у підлітків. Якщо інтерес підлітків до боксу викликається найчастіше різними випадковими причинами, не завжди досить вагомими, і часом швидко проходить, то у хлопців він більш обґрунтований і стійкий.

Тренер повинен постійно пам'ятати про те, що на поведінку і на переживання багатьох хлопців дуже впливає загроза отримати сильний удар. Вона може викликати м'язову напругу і скутість рухів або страх перед партнером, неправильне уявлення про його силу і техніку і так далі. Переживання, викликані очікуванням змагань, бувають у хлопців дуже гострими. Дуже часто добре фізично і технічно підготовлений хлопець із-за надмірного хвилювання втрачає свої бойові якості ще до бою і програє навіть менш підготовленому противникові.

У ряді випадків, особливо в умовному бою, збудження хлопця стає настільки великим, що він перестає контролювати свої дії і веде бій хаотично. Така зустріч перестає бути змістовною грою. Значить, хлопець ще не уміє стримувати себе і контролювати свої дії.

Завдяки великій пластичності нервової системи боксери-хлопці можуть швидше, ніж дорослі, сприймати і міцніше запам'ятовувати складну техніку боксу, особливо якщо вона викликає інтерес.

У боксі прояв вольових якостей є основним чинником для досягнення перемоги. Оскільки в єдиноборстві часто зустрічаються спортсмени з приблизно рівною технічною і тактичною підготовкою, то перемагає той, у кого сильніше воля [8, с.11-12].

Строго враховуючи вікові анатомо-фізіологічні і психологічні особливості виучуваних, використовуючи свій авторитет, послідовно і систематично застосовуючи різні педагогічні прийоми, тренер може досягти великих успіхів у вихованні юних боксерів.

## 1.2 Навчання та тренування юних боксерів

Успіхів боксерської секції - це правильна організація навчально-спортивної роботи. Останню можна розділити на три частини: виховну, учбово-тренувальну і змагання.

Учбово-тренувальна робота здійснюється під час регулярних занять, як теоретичних, так і практичних. У теоретичні заняття входять бесіди і лекції по історії боксу, знайомство з тактикою видних спортсменів, перегляд учбових фільмів і так далі.

Мета і підсумок занять секції - це змагання. Допускати до них юних боксерів слідує лише після декількох місяців тренувань.

Викладач, ведучий секцію, повинен пам'ятати, що його завдання не лише викласти своїм вихованцям якісь відомості по теорії або історії боксу, але і виховати їх характер. Ось чому таку важливу роль грає в житті секції виховна робота. До неї відносяться: участь в читацьких конференціях, відвідини театрів, кіно, музеїв. Коротше кажучи, знайомство зі всім-тим, що може допомогти формуванню характеру молодої людини.

Дуже важливу роль грає попередня агітація за заняття боксом і виявлення тих, що бажають записатися в секцію. Рекомендується розвісити афіші, провести бесіди в школах, технікумах, тобто усюди, де є молодь, яка може захопитися боксом. Дуже корисні бувають показові виступи.

Під час таких бесід слід постійно нагадувати, що в секцію будуть прийняті лише ті хлопці, які пройдуть медичний огляд і представлять довідку від дирекції, що остання не заперечує проти їх занять боксом, а також записку від батьків.

З перших же занять тренер повинен розділити що вчаться на вікові групи (15-16 і 17-18 років). Переведення учнів з однієї групи в суміжну, що часом буває доцільно, зважаючи на фізичний розвиток тих, що займаються і їх здібності, можна здійснювати лише з дозволу лікарки.

Викладач повинен пам'ятати, що число тих, що займаються в одній групі не може перевищувати 10-15 чоловік (у розрядників - менше) і що заняття в секції повинні будуватися так, щоб вони не відбивалися негативно на навчанні юного спортсмена, а, навпаки, сприяли поліпшенню її. Тренування, як і змагання, слід закінчувати не пізніше 21 години [19, с.16-18].

Заняття з юними боксерами слід проводити за твердим розкладом: три рази в тиждень по дві години.

Календарні змагання, в яких беруть участь юні боксери, повинні відбуватися в основному під час канікул: зимових, літніх або весняних.

Всю свою роботу викладачеві необхідно проводити в тісному контакті з лікаркою. Медичні огляди треба проводити в секції регулярно. Викладач повинен уважно знайомитися з їх результатами і враховувати останні під час тренувань.

Заняття - основна форма проведення учбово-тренувальної роботи по боксу з юними боксерами.

Учбово-тренувальне заняття складається з чотирьох частин: ввідною, підготовчою, основною і завершальною.

У ввідній частині групу юних спортсменів готують на початок учбово-тренувального заняття і знайомлять їх з вмістом даного уроку. Займається пояснюють завдання даного уроку, технічні і тактичні особливості бойових прийомів, що вивчаються, а також теоретичні сторони тренування.

У підготовчій частині заняття шляхом виконання загально розвиваючих (гімнастичних) і спеціальних (імітація бойових рухів - удари, захисту, пересування) вправ підводять основних завдань заняття, що займаються до рішення, а також сприяють загально фізичному розвитку тих, що займаються.

У основній частині заняття вирішується головне завдання - опанування техніки боксу, вдосконалення тактики ведення бою, виховання волі і загально фізичний розвиток тих, що займаються [11, с.154].

Тут використовуються спеціальні боксерські вправи з партнером в рукавичках, спеціальні вправи на снарядах і в бою з тінню, де вирішуються питання опанування технічних навиків в боксі, а також тактичне вживання їх в бою. В кінці основної частини виконуються гімнастичні вправи сидячи, стоячи, лежачи з метою вироблення прудкості, спритності і в меншій мірі сили і витривалості.

У завершальній частині заняття шляхом вживання вправ в розслабленні, повільної ходьби з глибоким і спокійним диханням приводять організм тих, що займаються після інтенсивних занять у відносно спокійний стан.

## 1.3 Формування мотивації спортивної діяльності і психічних якостей

Досвід і наукові знання показують, що поведінка людини, її дії, вчинки і діяльність в цілому носять не спонтанний характер. Вони обумовлені особливим стійким станом людини, який прийнято називати мотивацією. Завдяки мотивації людина долає труднощі повсякденного життя, діє або навпаки, не діє в тих або інших обставинах, присвячує все своє життя тій або іншій справі. Одним словом мотивація незримо присутня в кожній дії і вчинку людини і веде його по життю від однієї мети до іншої.

Мотивація це особливий стійкий стан людини, що виникає в результаті мимовільного, підсвідомого співвідношення ним своїх потреб і здібностей з предметом конкретної діяльності. Збіг цих початків активності приводить людину до збагнення сенсу заняття конкретною діяльністю і веде до виникнення системи цілей, направлених на опанування її предмету.

Вузловими в розумінні мотивації є декілька понять. Перш за все - це предмет діяльності. Будь-яка діяльність має свій предмет, під яким розуміють те, на що направлена активність людини. У спорті як предмет виступає спортивний результат. Інше поняття - це потреби. Під потребами зазвичай розуміють випробовувану людиною необхідність в чому-небудь.

Що ж до здібностей, то під ними слід розуміти розумовий і фізичний потенціал, закладений в людині або придбаний в попередньому житті, дозволяючий опанувати конкретну діяльність [6, с.88-89].

Потреба в самоствердженні (здобуття оцінки з боку навколишніх людей) є дуже серйозною передумовою формування мотивації, проте наявність потреби само по собі ще не є гарантом того, що людина почне діяти. Потреба - це лише умова виникнення мотивації. Мотивація з'являється лише тоді, коли потреба, допустимий в самоствердженні, знайде себе в предметі конкретної діяльності. Тобто, людина в якийсь момент раптом відчуває непереборну тягу до занять тим або іншим виглядом єдиноборств.

Збіг потреби з предметом спортивної діяльності - це перша стадія формування мотивації. Період її слабкої стійкості, оскільки ще не ясно, якою мірою суб'єкт володіє потенцією до опанування конкретної діяльності. Ця стадія психологічно характеризується усвідомленням суб'єктом особового сенсу занять конкретною діяльністю і тим, що в його свідомості виникають цілі, що ведуть до опанування предмету даної діяльності.

Приведені стадії формування мотивації, відповідають етапам багатолітньої підготовки тих, що єдиноборствують. Є всі підстави передбачати, що на початковому етапі мотиваційна сфера характеризується лише збігом потреб що займається з предметом спортивних єдиноборств. Але оскільки сам предмет діяльності в свідомості підлітка ще представлений вельми смутно, та ще і не ясні здібності індивіда в оволодінні ним, доводиться поки що говорити не про мотивацію, а лише про формування любові і прихильності до конкретного вигляду спорту. У цей період зазвичай спостерігається велика текучість складу груп що займаються, обумовлена нестійкістю мотиваційної сфери.

На наступній стадії формується такий психічний стан, який з повною підставою можна визначити як мотивація до конкретної діяльності. Воно, перш за все психологічно характеризується стійкістю і цілеспрямованістю суб'єкта, завдяки усвідомленню ним особового сенсу, серйозного заняття конкретною діяльністю, зокрема, спортивними єдиноборствами. Правда цим не обмежується процес формування мотивації. Існує ще вища стадія, що іменується в спорті як мотивація досягнення вищого результату. Це найбільш стійкий стан особи зазвичай властиве етапу реалізації індивідуальних можливостей. Його характеризує якнайповніший збіг потреб і здібностей спортсмена з найвищим спортивним результатом [3, с. 19-24].

Вся складність рішення задачі формування мотивації полягає в тому, що на етапі поглибленого вдосконалення практично не спрацьовують ті потреби, які утримували підлітка в групі початкової підготовки. З одного боку потреби, як правило, мають властивість зникати у міру їх задоволення, з іншою, зростають вимоги, які пред'являють спортивні єдиноборства до самого спортсмена. На другому етапі спорт забирає у атлета не лише більше часу, він поступово поглинає його всього повністю і, природно, ця повна самовіддача не може бути реалізована лише на основі потреби бути сильним і здоровим або потреби в пізнанні або спілкуванні. Річ у тому, що після двох-п'яти років занять єдиноборствами підліток перетвориться на міцного хлопцеві, такого, що давно задовольнив свої потреби в силі, здоров'я, нових враженнях і тому подібне. Тому, якщо тренер збирається далі з ним працювати і вести його до важких вершин вищої спортивної майстерності, то він зобов'язаний збудити в своєму учневі головну соціальну потребу - це потреба в самоствердженні, самовираженні, виконання громадського обов'язку, яка, по суті, може бути названа як потреба в позитивній оцінці навколишніми людьми.

Враховуючи сказане, тренер, якщо він розраховує підготувати зі свого учня майстра міжнародного класу, повинен на етапі поглибленого вдосконалення актуалізувати в його свідомості потребу в самоствердженні через спорт. Тренер повинен переконати батьків в тому, що спорт дозволить хлопцю повністю самореалізуватися, розкритися як суспільно-корисній, унікальній особі. Більш того, спорт для талановитої людини може стати предметом задоволення його матеріальних потреб, оскільки на етапі поглибленого вдосконалення суспільство, розуміючи трудність досягнення високих результатів в спорті і їх суспільну цінність, починає активно стимулювати тих, хто присвячує себе цій непростій діяльності.

Формування мотивації спортивної діяльності не обмежується актуалізацією провідних потреб спортсмена. Не менше значення має і розширення його здібностей. Під цим ми розуміємо не лише його фізичні кондиції, уміння і навики, але, перш за все збагнення секретів самого єдиноборства. У цьому питанні роль тренера не замінима. Правда є тип наставників, які своє завдання бачать лише в тому, щоб вказувати учневі на помилки або підказувати, як слід діяти в тій або іншій ситуації. Вони не знають, що від слів до справи, від розуміння до виконання лежить величезна дистанція. Завдання тренера так будувати процес підготовки, щоб учень не просто знав про те або другом можливому рішенні рухової задачі, а сам вирішував ці завдання в умовах, близьких до змагань або навіть ще важчих. Одним словом, тренерові слід уміло організувати процес тренування, щоб спортсмен не теоретично, а практично знався на всіх тонкощах єдиноборств. Це послужить сильною стимул-реакцією формування стійкої мотивації спортивної діяльності.

Таким чином, тренер, що працює на етапі поглибленого вдосконалення повинен уміти активно формувати стійку мотивацію до занять єдиноборствами.

У психології спорту склалося не зовсім правильне розуміння того, від чого залежить формування у спортсмена необхідних для даної діяльності психічних якостей, таких як сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, самостійність і багато інших. Помилка полягає в тому, що питання розвитку перерахованих якостей розглядають у відриві від мотивації. З приведеного поняття "мотивація" видно, що цілеспрямованість як факт наявності в свідомості індивіда мети і її вияві, повністю залежить від характеру і рівня мотивації людини. Річ у тому, що мета - постійний атрибут мотивації, її реальний прояв в свідомості і діяльності. Точно також від характеру і рівня мотивації залежать і інші психічні якості. Якщо людина мотивована, то означає, він усвідомлює особистий сенс того, що він робить, отже, він буде і рішучий, і сміливий і проявить всі інші психічні властивості, які потрібні для перемоги. Це думка, звичайно, не виключає необхідності спеціальної роботи по формуванню важливих для того, що єдиноборствує психічних якостей, але вона принесе користь лише у тому випадку, коли у спортсмена є мотивація серйозного, професійного оволодіння конкретним виглядом єдиноборств. Інакше ці зусилля не дадуть результату [15, с.106].

Інша важлива особливість психіки пов'язана з тим, що всі найважливіші якості формуються лише в самій діяльності і у зв'язку з цим мають свою специфіку. Можна продемонструвати це на прикладі такої важливої для спортсмена властивості як сміливість. У практиці навіть існує переконання, що сміливість - це природжена властивість характеру. Скільки ярликів про не перспективність було роздано спортсменам при виявленні на змаганнях окремих ознак страху, розгубленості, нерішучості? Тоді як доведено, що невпевненість, страх, як правило, є наслідком непідготовленості конкретного спортсмена до виступу на даному змаганні. Вони супутники того спортсмена, в якого є пропуски в майстерності, є серйозні, можливо не виявлені, недоліки в підготовленості. Думка про те, що сміливість не природжене, а визначуване умовами діяльності якість, підтверджують багаточисельні приклади, коли одна і та ж людина в одних умовах може виявитися боягузом, а в інших, відчайдушно сміливим бійцем. Тому, замість того, щоб вішати ярлики, тренерові необхідно розібратися в причинах негативних психічних станів спортсмена і шляхом цілеспрямованого усунення пропусків в підготовленості, в майстерності сформувати відчуття упевненості в своїх силах, сміливість і рішучість.

## Розділ 2. Психологічна підготовка новачка до змагань

## 2.1 Психологічна і вольова підготовка боксера

Без ясного розуміння всій психологічному складності спортивної діяльності, різноманіття зв'язків, що обумовлюються, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

Особливістю психологічної підготовки в єдиноборстві є:

відповідальність перед колективом за особисті дії;

велика кількість сильних збиваючих чинників під час змагань;

сильно виражені компоненти спортивної майстерності і їх взаємодії (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовки).

Бокс як вигляд 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 володіє високою технікою, тактикою і фізичною підготовкою [21, с.22-24].

Як відомо, предметом психології є: а) психічні процеси; б) психологічні межі особи; в) психологічні особливості людської діяльності.

До психічних процесів відносяться: відчуття, сприйняття, уява, мислення, пам'ять, увага, емоції, бажання і так далі.

До психологічних меж особи - спрямованість особи, темперамент, характер, інтереси і здібності людини.

До психологічних особливостей діяльності - особливості сприйнять, 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 межі особи якнайповніше виявляються при сильній розумовій і фізичній напрузі, за постійно змінних умов довкілля, 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 в 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 в бою, він і при чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках і т.п.), що сильно діють, зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і противника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання.

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 врахуванням його здібностей і умов їх розвитку.

В даний час 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 направлена на формування необхідних властивостей особи: різноманітності інтересів, вольових рис вдачі; повинна стимулювати розвиток психічних процесів, сприяючих успішному виконанню боксерських завдань: відчуттів, сприйнять і так далі.

Психологічна підготовка боксера до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які треба вирішити в конкретному змаганні. До їх числа відносяться:

усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання;

вивчення сильних і слабких сторін противників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей;

формування твердої упевненості в 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 максимальне розслабитися після бою і знов мобілізуватися до подальшого бою.

Отже, суть психологічної підготовки спортсмена зводиться до напряму його свідомості і дій на вирішення тренувальних і змагань завдань.

Підсумком психологічної підготовки боксера повинен з'явитися стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованій спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів в змаганнях [9, с.119-122].

Необхідно цікавитися мотивами занять боксом і участі в змаганнях. Під мотивами розуміють думки, прагнення і відчуття, пов'язані з усвідомленням тих або інших потреб і спонукаючи до діяльності. Такими спонуками можуть бути задоволення від переваги в єдиноборстві над іншими, спортивна слава, прагнення різностороннє розвинути себе фізично, окремі якості (витривалість, силу, спритність); виховати в собі сміливість, упевненість, рішучість і так далі.

Найбільш значна мотивація - навчитися майстерно боксувати, попасти в збірну команду країни, добитися високих спортивних результатів, передати досвід іншим боксерам. Звичайно, приведені мотиви далеко не вичерпують тих прагнень, які спонукають спортсменів різних віків і досвіду займатися боксом і удосконалювати свою майстерність. Знання мотивів має велике практичне і педагогічне значення, оскільки дозволяє тренерові оцінити властивості особи тих, що займаються.

Тренер повинен сприяти розвитку позитивних інтересів шляхом правильного планування учбово-тренувального процесу, дотримання педагогічних принципів вчення, формування прагнень до самостійного тренування, до творчого мислення, обговоренням підсумків змагань, інтересом до життя боксера, допомогою в навчанні, трудовій діяльності, налагодженням хороших взаємин з товаришами по команді і тому подібне.

Важливим чинником для перемоги є воля, під якою мають на увазі здатність управляти собою, - своїми діями, вчинками, думками, переживаннями - для досягнення свідомо поставлених цілей.

Боксерові доводиться весь час долати всілякі труднощі, зокрема величезні фізичні навантаження, стомлення, стійко переносити больові відчуття, в скрутних умовах миттєво обдумувати обстановку і приймати рішення. Його діяльність має суто вольову спрямованість, тому виховання волі у боксера - одна з центральних проблем сучасного тренування. Для цього треба знати і враховувати спонукальні сили або мотиви, що допомагають боксерові долати труднощі на шляху до досягнення цілей.

Виробивши серйозне відношення і інтерес до боксу, слід розвивати у боксера прагнення до самовиховання волі.

Прагнення до самовиховання волі має бути істотним мотивом діяльності боксера. Найважливішим завданням тренера є виховання у боксерів цілеспрямованості, яка виражається в ясному розумінні цілей і завдань, активному і неухильному підвищенні своєї майстерності, в працьовитості.

Необхідною якістю, що забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для виховання наполегливості поважно, щоб боксер вірив в перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість на тренуваннях і стійкість в бою сприятимуть формуванню його майстерності.

Щоб своєчасно приймати рішення в найбільш гострі моменти поєдинку, без вагання виконувати їх, долаючи боязнь і інертність, боксерові потрібні сміливість і рішучість. Виховання цих якостей доцільно починати з вироблення у боксера упевненості, віри в свої сили, розкриття його позитивних сторін і достоїнств, вчення умінню знатися на бойовій обстановці. Воля виявляється в самовладанні, витримці, ініціативі і дисциплінованості.

Самовладання і витримка необхідні боксерові для успішного подолання негативних емоційних станів: розгубленості, пригніченості або перезбудження, які можуть виникнути перед боєм і в бою. Ці якості необхідні також для подолання наростаючого стомлення в процесі бою, стійкого перенесення ударів.

Ініціативність боксера виражається в здатності вносити нове у виконання технічних і тактичних прийомів як під час тренування, так і в бою, творчо використовувати вивчену техніку ведення бою.

Перераховані вольові якості нерозривно зв'язані між собою і взаємно впливають один на одного. При недостатньому розвитку однієї з вольових якостей не можуть бути добре розвинені останні.

## 2.2 Оцінка психологічних показників тренованості боксерів

До психологічних показників тренованості боксерів відносять різного роду дані про сенсомоторних, персептивних, мнемічеських, емоційних і інших психічних функціях тих, що відображають рівень тренованості спортсменів.

У боксі оцінці психологічних показників тренованості приділялося і приділяється велика увага. Перш за все увага загострюється на оцінці рухових реакцій боксерів, оскільки реакції ці тісно пов’язані з рівнем тренованості. Рухові реакції бувають прості, складні і антиципіруючи. Прості реакції у меншій мірі відображають рівень тренованості, оскільки в чистому вигляді в боксі майже не зустрічаються [11, с.98].

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 стійка, завдання удару правою в голову), які висвічуються на спеціальних діапозитивах. Випробовуваний повинен реагувати певною дією (або бездіяльністю) на ту або іншу позу змальовану на діапозитиві.

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

Враховується величина помилки і кількість передчасних реакцій, що запізнюються.

Для оцінки психічних станів, і зокрема емоційного стану, найчастіше використовується треморометрія і вимір електрошкірного опору.

Методика треморометрії грунтується на реєстрації мимовільного тремтіння рук або пальців (тремор). Приладами для виміру тремора служать - тремометри самих різних конструкцій. Найбільш відповідним для оцінки психічного стану боксерів.

До оцінки психічних показників слід личити особливо уважно, оскільки вони вельми варіатівні 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.

## 2.3 Підготовка новачка безпосередньо до змагання

Всякий виступ в змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості боксера і в той же час служить засобом його подальшого вдосконалення. Зокрема, участь в змаганнях є важливим засобом формування мотивів заняття боксом, засобом виховання основних якостей волі. Проте виступи в змаганнях сприяють вихованню вольових рис вдачі спортсмена лише в тому випадку, якщо він має досить хорошу техніко-тактичну, фізичну і психологічну підготовленість. Якщо ж боксер виступає недостатньо підготовленим, відчуває, що не може вести боротьбу з суперниками тієї ж кваліфікації, то, програючи бої, він позбавляється упевненості і надалі вже не прагне в що б те не стало добитися перемоги. Звикнувши до поразок, спортсмен втрачає здатність мобілізовувати свою волю, і вона у нього усе більш слабіє [3, с.102-104].

Погано також, коли боксер часто виступає проти слабкіших противників. Упевнений в собі, в своїй перевазі, спортсмен не прагне напружити всі сили для перемоги, він стає безтурботним і самовпевненим.

З метою оптимального налаштування психіки молодого спортсмена для успішного виступу в змаганнях застосовується психологічна підготовка борців до змагань. Вона є продовженням загальної психологічної підготовки в певних умовах.

Головне завдання психологічної підготовки спортсмена до змагань - це створення у нього готовності до виступу, яка повинна зберігатися і в бою.

Як правило, спортсмени з цілеспрямованим твердим характером, з добре розвиненими вольовими якостями успішно виступають в змаганнях.

Тренер повинен уміти дуже тонко розкрити причини погіршення стану боксерів перед виступом і підібрати прийоми для їх поліпшення. Треба мати на увазі, що якщо боксер не пройде загальної психологічної підготовки, уникав труднощів, не намагався управляти своїм психічним станом під час тренування, то жодні прийоми психологічної підготовки до змагань не приведуть його до стану готовності. Ефект психологічної підготовки спортсмена до змагань тісно пов'язаний з вмістом і результатами його загальної психологічної підготовки, і особливо вольовий.

У психологічній підготовці боксера до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до бою, психологічну підготовку в перервах між раундами, психологічну дію після закінчення бою і психологічну підготовку в процесі турніру [3, с. 19-24].

Найважливіше завдання тренера, що готує боксера до виступів в перед змаганням періоді що формує у нього психологічну готовність, - виробити правильне відношення до майбутніх змагань, набудувати на перемогу; укріпити бойовий дух, створити упевненість в успіху, підготувати до максимальної мобілізації сил в бою і так далі. Тому що боксер не може бути в спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не прагне до перемоги, не упевнений в собі, боїться противників, пригноблюваний перспективою виступу в змаганнях і так далі.

Психологічна підготовка боксера в період перед змаганням складається з ряду розділів або ланок. До них відносяться:

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсмена в майбутньому змаганні;

2. Формування суспільне значимих мотивів виступу в даному змаганні відповідно до поставлених завдань;

3. Програмування майбутніх дій спортсмена на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх противників;

4. Підготовка до подолання різних труднощів;

5. Перевірка і уточнення наміченої програми під час тренування - в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, умовних і вольних боях, спарингах, вправах на снарядах і лапах;

6. Вчення спортсменів прийому саморегуляції несприятливих внутрішніх станів;

7. Забезпечення фізичної і "нервової свіжості" на початок змагань.

Перед боксером, підготовлюваним виступити в змаганнях, можуть стояти різні цілі, одна з яких є для нього в даний момент головною: - виконати розрядні нормативи, завоювати звання майстра спорту, зайняти перше місце в турнірі або попасти в число призерок, перемогти видатних спортсменів і так далі.

Велику роль в необхідному бойовому налаштуванні боксера в період перед змаганням грає створення у нього стабільного позитивного емоційного стану.

Найважливіша проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань - це вдосконалення його уміння регулювати свій внутрішній стан відповідно до відношення до майбутнього змагання. Вчення умінню регулювати свій психічний стан необхідно проводити не в період підготовки до змагань.

Загального універсального рецепту безпосередньої підготовки боксерів до бою не може бути. Адже характерологічні і типологічні особливості промовців, рівень їх підготовленості, відношення до змагань і емоційний стан різні. Отже, мають бути різними і способи дії на їх психіку.

Проте практика боксу довела, що недоцільно задовго перед виступом "накачувати", розбурхувати боксера перед майбутнім боєм, оскільки надмірне збудження найчастіше під час зустрічі змінялося гальмуванням, що знижує "бойовий тонус".

Надмірна стимуляція перемоги перед боєм тренером також приводить частенько до скутості боксера на рингу, до однобічного сприйняття бойової обстановки.

Завдання тренера, що готує боксерів до виступу полягає в тому, щоб зняти зайву нервову напругу, що з'являється перед виходом на ринг, виробити розумну упевненість в своїх силах і бойову готовність [16, с.24-26].

Це завдання вирішується по-різному для кожного боксера. Наприклад, одного треба заспокоїти, переконавши в тому, що він набагато сильніше і краще підготовлений, чим противник; іншого - відчитати за недовірливість і невпевненість у власні сили; третього - збудити безпосередньо перед боєм, підняти його "бойовий дух" і так далі. Потрібно добитися того, щоб боксер був налагоджений оптимістично і упевнений в собі. Проте не можна щоб упевненість підмінялася самовпевненістю, яка приводить до самозаспокоєння, втрати пильності і ослаблення уваги.

Поважно добитися того, щоб боксерові завжди була приємна перспектива майбутньої зустрічі з будь-яким противником.

У практиці психологічної підготовки боксерів до бою існує ряд прийомів, які можуть бути вибірково використані тренером.

Перш за все, для ряду спортсменів (особливо з легко збудливою і неврівноваженою нервовою системою) доцільно використовувати ряд прийомів відвернення їх уваги від думок про майбутні виступи.

Практика показує, що у боксерів з неврівноваженою нервовою системою безпосередньо перед боєм краще викликати уявлення про тактичний хід майбутніх дій, про особливості техніки і тактики їх противників і способи протидії ним, не орієнтуючи таких спортсменів на результат. І, навпаки, флегматичних, урівноважених спортсменів перед виходом на ринг краще "напружити" перспективою успішного виграшу бою, звертаючи їх увагу переважно на результативну сторону зустрічі.

Відомо, що настрій людини в тій або іншій мірі пов'язаний з його позою, характером рухів, жестами. Швидкі, "живі", енергійні рухи, "ненапружені", "бадьорі" пози не лише виражають бадьорість, хороший настрій і цілеспрямованість, але, до певної міри сприяють підтримці певного "нервового тонусу", так само як скуті, мляві рухи, "розслаблені" пози не лише служать проявом внутрішньої незібраності, пригніченого стану і т.д., але і сприяють їх посиленню.

Тому тренерові треба стежити за тим, щоб боксер, підготовлюваний до бою, не лише старався оптимістично і упевнено віднестися до виступу, але всім своїм виглядом, рухами і жестами виражав це прагнення [17, с.93].

Слідує, проте, мати на увазі, що надмірна штучна "веселість" деяких боксерів, не відповідна їх внутрішньому стану, інколи приводить до негативних результатів; боксери настільки розтрачують свою нервову енергію на "жарти" або набудовуються настільки благодушно, що у них до бою пропадає спортивна злість, необхідна для перемоги.

Велике значення для психологічного стану боксера має вміст розминки перед боєм, яка повинна проводитися так, щоб підняти настрій, усунути скутість, розслабити м'язи, максимально поліпшити Готовність до швидких і раптових дій. Проте і тут залежно від індивідуальних особливостей і звичок боксера слід робити акцент на улюблених ним групах вправ (наприклад, імітаційних, спеціально-підготовчих, загальнорозвиваючих вправах при ходьбі або на місці, бою з тінню, вправах з партнером в рукавичках, завданні ударів по лапах і т.д.).

Під час бою розминки з тінню доцільно звернути увагу боксера на прийоми, які він, можливо, використовує на рингу, і запропонувати виконати декілька варіантів улюблених атакуючих, захисних і контратакуючих дій.

Для регуляції емоційних станів боксерів, дуже часто використовується спеціальна дихальна гімнастика і легкий збуджуючий або заспокійливий масаж.

Є декілька систем дихальних вправ, що роблять позитивний вплив на нервову систему спортсменів. Ці вправи проводяться сидячи або лежачи, передбачають глибокі вдихи і видихи, довільні затримки фаз дихання, повне розслаблення м'язів і відвернення від думок про майбутній виступ.

Залежно від способу, місця вживання і інтенсивності масажу він заспокоює або збуджує нервову систему. Для заспокоєння корисно застосовувати легке погладжування в області спини, потилиці, шиї; для збудження - енергійне розтирання м'язів, тіла, трушення руками і ногами, биття.

Боксер вірніше і швидше прийде в бойову готовність і прийме намічену лінію бою в тому випадку, якщо він з повною довірою і пошаною відноситиметься до свого наставника.

У бою дуже часто спостерігаються два крайні варіанти відношення боксера до противника.

Боксер або переоцінює свого противника, втрачає упевненість, стає скутим і надмірно обережним, і дуже часто, як прийнято говорити, психологічно програє зустріч, цілком підпорядкувавши свою волю волі противника; або, навпаки, недооцінює противника, поводиться неуважно, недбало і необережно і може програти зустріч слабкішому спортсменові.

Відповідно до цих настроїв тренерові треба або підбадьорити боксера, вселити в нього упевненість, переконати, його у власній перевазі, або, не переконуючи боксера в перевазі над партнером, порадити бути обережніше і уважніше вести бій.

Величезну роль в психологічному налаштуванні боксера під час бою грає правильне повчання тренера, яке має бути коротким, лаконічним і переконливим. Наставляючи і мобілізуючи волю боксера на ті або інші дії, тренер може впливати на його риси вдачі, самолюбивість або використовувати найбільш важливі для учня мотиви виступу.

Слідує "гнучкіше" використовувати різні способи дії на психіку і поведінку боксера.

Інколи, наприклад, потрібно суворо присоромити боксера за нерішучість і слабохарактерність і наказати в що б те не стало змінити свої дії в наступному раунді, згадавши про те, що чекає боксера в разі виграшу (або програшу) бою, інколи треба порадити йому змінити тактику або м'яко покартати за помилки. Можна нагадати боксерові про те, як він боксував в тренуванні або в якій-небудь попередній виграній зустрічі, і сказати, що він повинен діяти так само і зараз. Інколи рекомендується вдатися до обману: переконати боксера, програвшого раунд, що він відмінно вів бій, а противник знаходиться в деморалізованому стані, і треба лише небагато зібратися, щоб досягти перемоги. А в іншому випадку, навпаки, слід докорити боксерові, який вів приблизно рівний бій з противником, і вказати, що якщо йому не удасться активізуватися в наступному раунді, то зустріч буде програно.

Дуже поважно зуміти правильно зрозуміти психологічний стан боксера в ході бою і знайти ту "п'яту Ахіллеса", впливаючи на яку можна мобілізувати його волю для майстерної перемоги, і в той же час зберегти його бойове мислення і самовладання.

У сучасних турнірних змаганнях особливо великого значення набуває психологічна підготовка в процесі турніру.

Фізичні і психічні навантаження, що випробовуються учасниками, надзвичайно великі. Недаремно багато фахівців вважають, що організм тренованого спортсмена легше справляється з труднощами професійного матчу, чим любительського турніру.

У різних спортсменів залежно від їх індивідуальних характерологічних і типологічних особливостей, спрямованості особі психічний стан в процесі турніру змінюється по-різному. В одних воно відносне стабільно, в інших дуже мінливо [18, с.115-116].

Відповідно до результатів дії на психіку спортсмена різних чинників і підбирають засоби і прийоми психологічної підготовки в ході турніру з врахуванням індивідуальних психологічних особливостей особи учасників.

Наприклад, у випадку якщо боксер добре провів бій і виграв у сильного противника, у нього з'являється гарний настрій, спостерігається підйом бойового духу, бадьорість. В цьому випадку боксера потрібно набудувати так, щоб він не переоцінював надалі свої сили, був пильний і обережний.

Якщо бій проведений слабо і боксер, не показавши своєї майстерності, виграв з мінімальною перевагою у противника нижчого класу, то у спортсмена спостерігається незадоволення собою, розгубленість і пригніченість. Тренер повинен заспокоїти боксера, розповісти про достоїнства партнера, декілька перебільшуючи його позитивні якості і не лаючи за помилки. Тренерові слід лише зупинитися на аналізі помилок спільно із спортсменом і розробити план чергової зустріч на рингу.

Особливо погано впливає на психічний стан боксера несподівана зміна графіка в гіршу сторону, викликана раптовою хворобою або травмою одного з учасників. При невдалому для боксера графіку виступу слід відволікати його від перспективи важких боїв і уявлень про них і налаштовувати на бій незадовго до його початку. Тренерові потрібно використовувати для цього описані вище засоби регуляції передстартового стану боксера і допомогти йому цікаво провести час між боями. Дуже поважно зуміти обнадіяти одного боксера, докорити іншому за відсутність упевненості, використовувати провідні мотиви виступу третього, переконати в слабкості, партнера четвертого і т.п., враховуючи індивідуальні особливості кожного з них. Відповідно до цього треба надати спортсменам можливість зайнятися в перервах між боями улюбленим проведенням часу: розминкою, сном, прогулянками, вправами на лапах, відвідинами кіно і ін. Варіантів правильної організації вільного часу дуже багато.

В процесі турніру між членами команди, тренером, лікаркою, масажистом складаються тісні товариські відносини, стосунки взаємної підтримки і допомоги. Тренер зобов'язаний укріплювати ці взаємини, дотримувати такт, бути уважним до кожного спортсмена.

Вельми поважно щоб тренер міг стримувати прояви своїх негативних передстартових станів, які дуже швидко передаються на підопічних. Також необхідно стежити за тим, щоб учасники не заразилися поганим настроєм від окремих спортсменів, програвших бої і вибулих із змагань. Велику допомогу в бойовому налаштуванні колективу на перемогу можуть надати сильні боксери, що мають авторитет серед учасників.

Дуже важливим є питання про подальше налаштування боксерів, вдало або що невдало закінчили змагання.

Потрібно, щоб тренер надавав правильну психологічну дію як на переможців, так і на програвших в турнірі [3, с. 19-24].

Особливу увагу слід приділити здатним, але морально нестійким, слабовільним спортсменам, які зазвичай, як показує практика, в результаті декількох поразок перестають тренуватися. Дуже поважно так набудувати боксерів після їх поразки в змаганнях, щоб у них розвинулося бажання добитися реваншу і швидше реабілітовувати себе в чергових виступах на рингу.

Якщо тренер володіє потрібним тактом, уміє психологічно впливати на боксерів, знаючи особливості їх характеру і поведінки, він завжди може добитися того, що навіть "сильно" програвший бій боксер активно захоче здолати недоліки, підвищити майстерність і систематично продовжуватиме своє спортивне вдосконалення.

## Висновки

Змагання - подія, що гостро сприймається і хвилює новачка. У психологічній підготовці боксера до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до бою, психологічну підготовку в перервах між раундами, психологічну дію після закінчення бою і психологічну підготовку в процесі турніру.

Психологічна підготовка в період перед змаганням, яку можна назвати ранньою психологічною підготовкою до змагання, починається приблизно за один місяць до виступу (мається на увазі, що боксер обов'язково братиме участь в змаганнях) і кінчається моментом жеребкування. Психологічна підготовка до бою (першому), тобто безпосередня психологічна підготовка до змагання, займає проміжок часу від оголошення результатів жеребкування до початку бою.

Найважливішим розділом психологічної підготовки до змагань є психологічна дія тренера на боксера після виступу на рингу, оскільки подальше відношення спортсмена до змагань і поведінки під час боїв змагань дуже часто багато в чому визначається комплексом переживань після закінчення попередніх виступів.

Психологічна підготовка в процесі турніру передбачає психологічну дію на спортсмена протягом декількох днів змагань (після закінчення боїв, під час відпочинку спортсменів, в ході тренувальних вправ, перед виходом на ринг і в перервах між раундами).

Зрозуміло, що таке розділення психологічної підготовки боксера до змагань має декілька умовний характер. У матчевих зустрічах спортсменові зазвичай відомо, з ким з противників йому доведеться боксувати в єдиному бою, і він ще в ході ранньої психологічної підготовки налаштовується на конкретну, зустріну.

## Список використаних джерел

1. Атілов А.А. Азбука боксу. - М.: Фенікс, - 2009. - 64с.

2. Атілов А. А Школа боксу для початківців. - М.: Фенікс, - 2007. - 224с.

3. Кагалік П., Райнольд С., Кагалік Б. Уроки боксу для початківців. - М.: Фенікс, - 2006. - 196с.

4. Щитов В.Н. Бокс для початківців. - М.: ФАЇР, - 2009. - 464с.

5. Ширяєв А.Р., Філімонов В.І. Бокс і кікбоксинг. - М.: Академія, - 2007. - 256с.

6. Бекман Би., Атілов А.А. Бокс на 100%. - М.: Фенікс, - 2007. - 320с.

7. О'Лірі П., Атілов А.А. Школа сучасного боксу. - М.: Фенікс, - 2006. - 640с.

8. Атілов А.А. Бокс за 12 тижнів. - М.: Фенікс, - 2006. - 160с.

9. Петров М.В. Техніка і тренування боксера. - М.: Книжный дом, - 2008. - 320с.

10. Атілов А.А. Школа боксу в 10 уроках. - М.: Фенікс, - 2006. - 160с.

11. Бекман Би. Бокс. Тренування чемпіонів. - М.: Фенікс, - 2006. - 160с.

12. Щитов В.А. Бокс. Прискорений курс вчення. - М.: Фенікс, - 2006. - 448с.

13. Градопалов.В.А. Бокс. - М.: Фізкультура і спорт, 1963. - 356с.

14. Софєєв Л.Н. Бокс. - М.: Фізкультура і спорт - 1958. - 416с.

15. Клівенко Н.В. Прудкість в боксі. - М.: Фізкультура і спорт - 1968. - 118с.

16. Федченко В.В. Захист боксера. - К.: Вища школа, 1958.645с.

17. Денісов С.Н. Бокс. - М.: Фізкультура і спорт - 1949. - 286с.

18. Худадов Н.П. Психологічна підготовка боксера. - М.: Фізкультура і спорт, - 1968. - 474с.

19. Степанов Р.В. Вчення боксера-новачка. - М.: Фізкультура і спорт - 1953. - 618 с.

20. Перельман А. Підготовка боксера-новачка. - М.: Фізкультура і спорт - 1948. - 346 с.

21. Осколків В.А. Рух по рингу - основа техніко-тактичної підготовки в боксі. - К.: Вища школа, - 1978. - 218с.

22. Романенко Н.В. Майстерність боксера. - К.: Вища школа, - 1972. -288с.

23. Романенко Н.В. Підготовка боксерів. - К.: Вища школа, - 1969. -546с.

24. Джероян Г. Тактична підготовка боксера. - М.: Фізкультура і спорт - 1970. - 346 с.

25. Огуренков С.В., Худадов Н.П. Спеціальні вправи боксера. - М.: Фізкультура і спорт - 1957. - 346 с.

26. Алексєєв К.С. Бокс для новачків. Самовчитель. - М.: АСТ, Сова - 2008. - 160 с.

27. Харлампієв А.Р., Гетье А.Ф. Градополов Бокс - благородне мистецтво самозахисту. - М.: ФАЇР-ПРЕС - 2007. - 410с.