

5. Мельник М.Г. Нормативно-правове регулювання студентського спорту України / Мельник М.Г., Пітин М.П. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 10 (65). – С. 105–108.

6. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372 с.

7. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє [монографія] / С.І. Степанюк. – Херсон: Вид-во ХДУ, 2006. – 132 с.

8. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / Oleh Romanchyshyn, Yuriy Briskin, Oleh Sydorko, Maryan Ostrovs'kyu, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2015. – 15 (4). – pp. 815 – 822. DOI:10.7752/jpes.2015.04125

9. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – Pitesti, 2013. – 13 (2), issue 2. – Art 32. – P. 195–198. DOI:10.7752/jpes.2013.02032

10. The role of Olympic education in solving problems of modern generation / Prystupa E., Briskin Y., Pityn M., Blavt O. // Фізична активність, здоров'я та спорт. Львів: ЛДУФК; 2012. № 3 (9). С. 3–9.

11. Singh O. Comparison of Facilities for Sports and Games in Colleges of Different Universities. International journal of scientific research. – 2013. – Vol. 2, Issue 10. – p. 1–4.

12. The Physical Self Description Questionnaire: fur thering research linking physical self-concept, physical activity and physical education [cited 2015 Sep 11]. – Access mode : <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>

**Назимок В.В.**

**Національний технічний університет України "КПІ"**

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

*В статті розглядаються основні види психологічної підготовки боксерів до змагань, які включають: ранню психологічну підготовку до змагань, психологічну підготовку до бою, психологічну підготовку між раундами, психологічну підготовку в процесі турніру. До кожного виду психологічної підготовки боксерів відібрані спеціальні фізичні вправи.*

**Ключові слова:** боксери, психологічна підготовка, змагання, рання підготовка, підготовка до бою, підготовка між раундами, підготовка у процесі турніру, спеціальні фізичні вправи.

**Назимок В.В. Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям.** В статье рассматриваются основные виды психологической подготовки боксеров к соревнованиям, которые включают: раннюю психологическую подготовку к соревнованиям, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку между раундами, психологическую подготовку в процессе турнира. К каждому виду психологической подготовки боксеров отобраны специальные физические упражнения.

**Ключевые слова:** боксеры, психологическая подготовка, соревнование, ранняя подготовка, подготовка к бою, подготовка между раундами, подготовка в процессе турнира, специальные физические упражнения.

**Nazimok V.V. Psychological preparation of boxers to the competitions.** Every performance in competitions is a responsible test for physical, technique-tactic and psychological preparedness of boxer and at the same time is inalienable part him further perfection. A performance in competitions is the important means of forming of reasons for engaging in boxing, means of education of basic qualities of will. However participating in competitions assists education of volitional qualities of sportsman only then, when he has sufficiently to good technique-tactic, physical and psychological preparedness. If a boxer participates in competitions prepared not enough, feels that cannot contest with the rivals of the same qualification then, losing fights, he loses a confidence and in further already not able to be mobilized, will weakens for him. In the article the basic types of psychological preparation of boxers are examined to the competitions that include : early psychological preparation to the competitions, psychological preparation to the fight, psychological preparation between rounds, psychological preparation in the process of tournament. To every type of psychological preparation of boxers the special physical exercises are selected.

**Key words:** boxers, psychological preparation, competition, early preparation, preparation to the fight, preparation between rounds, preparation in the process of tournament, special physical exercises.

**ВСТУП.** Кожен виступ у змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості боксера і в той же час є невід'ємною частиною його подальшого вдосконалення. Виступ у змаганнях є важливим засобом формування мотивів для занять боксом, засобом виховання основних якостей волі. Однак участь у змаганнях сприяє вихованню вольових якостей спортсмена лише тоді, коли він має достатньо добру техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовленість. Якщо ж боксер бере участь у змаганнях недостатньо підготовленим, відчуває, що не може боротися з суперниками тієї ж кваліфікації то, програвши бої, він губить впевненість і у подальшому вже не зможе мобілізуватися, в нього слабшає воля. Погано також, коли боксер часто боксує зі слабшими суперниками. Впевнений у собі, спортсмен не буде мобілізуватися, коли це потрібно. Він стає дуже самовпевненим. Такий стан зветься "зірковою хворобою". Коли ж боксер змагається дуже рідко, він починає відноситися до змагань, як до "надзвичайного випадку" у своїй спортивній діяльності. Підготовка до боїв у цьому випадку зв'язана з великим хвилюванням, нервовою та фізичною перенапругою, викликає у багатьох боксерів негативні передстартові відчуття, що відображається на результатах виступу. Дуже часта участь у змаганнях викликає втому нервової системи, подавлений стан психіки, знижує у боксера цікавість до змагань і тренувань, пригнічує швидкість реакції, увагу. Виступ у змаганнях позитивно впливає на психіку спортсменів, сприяє розвитку вольових якостей, бойового

мислення тільки при умові, якщо боксери будуть брати в них участь добре підготовленими, якщо кількість змагань буде відповідати реальному рівню їх спортивного підготовленості та індивідуальним фізичним і психічним можливостям.

#### **Виклад основного матеріалу.**

У психологічній підготовці спортсмена до змагань треба виділити: психологічну підготовку в перед змагальний період, психологічну підготовку між раундами, психологічну підготовку у перервах між раундами, психологічний вплив після бою та психологічну підготовку в процесі усього турніру.

#### **1. Рання психологічна підготовка до змагань**

Найголовніша мета тренера, який готує боксера до змагань у перед змагальний період і формує у нього психологічну готовність, - виробити правильне відношення до майбутніх змагань, настроїти на перемогу і укріпити бойовий дух, створити впевненість в успіху, підготувати до максимальної мобілізації сил у бою і т.д. Боксер не може бути у спортивній формі, якщо він погано психологічно підготовлений до змагань, не впевнений у собі, боїться суперників і т.д.

Психологічна підготовка боксера у передзмагальному періоді складається з ряду розділів. До них відносяться (по А.Ц.Пуні):

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсменів у змаганнях.
2. Формування у спортсмена відповідальності за виступ.
3. Підготовка до подолання різних труднощів.
4. Перевірка та уточнення наміченої програми під час тренування – з загальної та спеціальної фізичної підготовки, умовних та вільних боях, спарингах, вправах на снарядах і лапах.
5. Забезпечення фізичної та "нервової свіжості"

Перед боксером, який готується до змагань, можуть бути різні завдання, одне з яких є для нього в даний момент головним: виконати розрядні норми, завоювати звання майстра спорту, зайняти перше місце на турнірі, перемогти видатних спортсменів та ін. І тренер повинен переконати боксера, що вдалий виступ в даних змаганнях необхідно для досягнення поставленої ним мети. Крім того, беручи участь у змаганнях і зустрічаючись з сильними суперниками, боксер зможе удосконалити раніше вивчені прийоми техніки і тактики, відчувати та розвинути фізичні та психічні якості.

Працелюбність повинна бути і на тренуваннях.

Боксер повинен чітко розробити план своєї перед змагальної підготовки і разом з тренером проаналізувати його, а потім чітко дотримуватися. Однак, перед тим як складати цей план, боксеру треба продумати свою поведінку у змаганнях. Боксеру треба ознайомитись з положенням про змагання, отримати відомості про час їх проведення, кліматичних умовах, про умови проживання, харчування спортсменів, які прибули з інших міст (країн) і т.д.

Боксерам треба якомога більше дізнатися про можливих суперників, про їх техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовку, про сильні і слабкі сторони їх манери ведення бою. Але, крім цього, ще треба об'єктивно проаналізувати свої недоліки та слабкі сторони.

І на основі оцінки умов змагань, сили та особливості суперників, свого рівня тренуваності необхідно розробити стратегічний і тактичний план дій у змаганнях. Добре обмірковане планування, засноване на різних умовах, сприяє розвитку творчого мислення боксера і одночасно допомагає створенню впевненості у поведінці спортсмена на ринзі.

Одним з головних чинників у цей період підготовки буде "моделювання" обстановки під час змагань. Наприклад, проводити тренування в той же час, в який передбачено на змаганнях, підібрати спаринг-партнерів, схожих за манерою ведення бою на основних суперників і т.д. Ще одною з важливих сторін підготовки є – бесіди тренера зі своїми учнями. Однак, готуючи боксера до змагань, не треба дуже часто казати йому про змагання, щоб він не "перегорів". З другого ж боку спортсмен повинен розуміти ту відповідальність, яка покладена на нього. Виходячи з цього, тренер повинен так будувати свої бесіди зі спортсменом, щоб з одного боку не викликати у нього дуже сильного збудження, з другого – активізувати його до змагань, налаштувати на перемогу. В цей період відповідальність тренера велика. Він повинен і сам бути бадьорим, активним, життєрадісним тому, що спортсмен дуже тонко відчуває настрій свого вчителя.

Останнім часом при підготовці спортсменів до змагань все частіше стали застосовувати так зване аутогенне тренування. Аутогенне тренування – система психофізичних вправ, які допомагають зняти велику нервову напругу і втому, відволікатися від неприємних думок та переживань і розслабитись. Воно складається зі спеціально підібраних прийомів самонавіювання, розслаблення і виходу з цього стану. Спортсмен, прийнявши розслаблену позу (сидячи чи лежачи), у послідовній формі промовляє про себе спеціально підібрані фрази, які викликають відчуття важкості і тепла по всьому тілу. Сприяють спокійній діяльності органів дихання та допомагають ліквідувати нервові збудження. В результаті цього спортсмен відволікається від неприємних думок про змагання, а нервова система відпочиває. Потім за допомогою спеціальних слів спортсмен виходить зі стану спокою і створює в себе бадьорий настрій.

Один із скорочених варіантів аутогенного тренування (3 – 5 хв.):

1. Я відпочиваю. Я розслаблений. Все тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої втоми. Я відпочиваю. 2. Дихаю легко. Серце б'ється все рідше і рідше. Воно б'ється рівно та ритмічно. 3. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Приємне тепло відчуваю в руках. 4. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Вони важкі і непорушні. Приємне тепло відчуваю в ногах. 5. Все тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло по всьому тілу. 6. Розслаблені м'язи обличчя. Брови розведені в боки. Лоб розгладився. Розслаблені м'язи рота. Все обличчя спокійне, без напруження. 7. Я відпочив. Я розслабився. Вдихаю глибоко. З кожним подихом йде важкість з м'язів. Вдихаю часто й глибоко. Відчуваю бадьорість та свіжість у всьому тілі. Відкриваю очі. Хочеться встати та діяти. Я повен сил та бадьорості.

Активізація стану: швидко, ривком встати і руки підняти і розвести в боки; зробити глибокий вдих; при вдиху затримати дихання, потім сильно і глибоко зробити видих. Зробити розминку.

Після закінчення аутогенного тренування проводяться вправи на дихання і легка розминка. Щоб добитись успіху в

аутогенному тренуванні, треба регулярно займатись ним упродовж 2 – 3 місяців (2 – 3 рази на день). Від себе додаю, що я займаюсь аутогенним тренуванням вже понад 5 років. І, на мій погляд, досяг непоганої психологічної стійкості. А необхідна умова аутогенного тренування – це, насамперед, віра в його ефективність.

Деякі закордонні спортсмени використовують для подолання нервового напруження спеціальні вправи на розслаблення та напруження м'язів тіла. Ці вправи засновані на розвитку вміння максимально розслабляти м'язи, контролювати розслаблення. Виконуючи вправи, спортсмен повинен старатись з кожним разом збільшувати розслаблення м'язів.

Ось деякі з цих вправ:

1. Сісти чи лягти. Зробити шли боки вдих, затримати дихання, потім трохи напружити м'язи всього тіла: ніг, ступенів, живота, рук, плечей, шиї, щелепи. У цьому стані побути 5 – 6 сек., а потім повільно зробити видих, розслаблюючи усі м'язи.

2. Лягти. Зробити декілька повільних глибоких подихів. Під час видиху намагатись повністю розслабитись. Виконувати цю вправу 2-3 хвилини. Коли спортсмен досяг максимального розслаблення, він робить невеликий вдих і потім намагається розслабитись ще більше.

3. Зручно сісти і не напружуватись, намагатись розслабити все тіло, повільно виконувати колові рухи ступнями ніг, головою, плечима та кистями рук з максимальною амплітудою. На кожний коловий рух - 30 – 40 секунд [11, с.107].

Регулярне виконання вправ дозволяє добре зняти нервову напругу перед змаганнями. Вправи рекомендується виконувати зранку та ввечері.

Навчившись регулювати свій стан під час тренувань, спортсмен перед боєм без особливих труднощів може відволіктись від переживань, розслабитись, заспокоїтись та настроїтись на поєдинок.

## 2. Психологічна підготовка до бою

При будь-яких варіантах жеребкування, після його закінчення у спортсмена буває психологічна розрядка, яка супроводжується різними переживаннями в залежності від результату жереба. У всіх випадках треба дати можливість боксеру заспокоїтись, вгамувати голод, спрагу, а потім поговорити з ним про перспективи першого бою, разом розробити план зустрічі. Боксер повинен налаштуватись на найкращий результат бою, представити у всіх подробицях хід бою та окремі бойові ситуації. Коли спортсмен відчує увесь бій, свої дії та дії суперника, йому корисно відключитись від думок про поєдинок до моменту початку розминки перед боєм. Тоді він знову у думках продивляється весь хід бою.

Загального універсального рецепту підготовки боксерів до бою не може бути.

Однак практика боксу довела, що не треба задовго до виступу “накачувати” боксера, тому що велике збудження частіше всього під час бою зміниться гальмівною реакцією, що знижує “бойовий тонус”.

Завдання тренера, який готує боксера до змагань – це зняття нервової напруги, вселити боксеру впевненість у його силах. Це завдання вирішується по-різному для кожного боксера. Наприклад, одного треба заспокоїти: сказати йому, що він набагато сильніший і краще підготовлений, ніж суперник; другого – полаяти за неупевненість у своїх силах; третього – розворушити перед боєм, підняти його “бойовий дух” і т.д. Треба досягти того, щоб боксер був оптимістично настроєний та впевнений у собі.

Дуже важливо, щоб спортсмен сам навчився застосовувати перед боєм прийоми, які викликають у нього бадьорість та впевненість у своїх силах. Допомагають перед змаганнями і прийоми аутогенного тренування, - особливо для дуже збудливих і неврівноважених спортсменів. Для регуляції емоційних станів боксера використовується спеціальна дихальна гімнастика і легкий збуджуючий чи заспокоюючий масаж [17, с. 112].

Боксер швидше прийде в бойову готовність і прийме намічену лінію бою тоді, коли він буде з повною довірою та повагою відноситись до свого наставника.

## 3. Психологічна підготовка між раундами

Психологічна дія тренера на боксера особливо зростає під час бою.

У бою досить часто відмічається два варіанти відношення боксера до суперника. Боксер чи переоцінює свого суперника, губить впевненість, стає дуже обережним, нерішучим, і, як прийнято казати, психологічно програє бій, підкоряючи свою волю волі суперника; чи, навпаки, недооцінює суперника, веде себе неуважно, необережно і може програти зустріч більш слабкому спортсмену.

У зв'язку з цим тренер, спостерігаючи за боксером, дає поради як йому себе вести у бою. Підказки тренера повинні бути лаконічними, впевненими, чіткими.

Треба використовувати різні засоби впливу на психіку та поведінку боксера. Іноді, наприклад, треба суворо посрамити боксера за неупевненість та нерішучість і наказати змінити свої дії у наступному раунді. Іноді треба підказати йому змінити тактику і розповісти про його помилки. А ще можна обдурити боксера: впевнити його, коли він програв раунд, то сказати, що він дуже добре веде бій і треба тільки трошки зібратися і перемога гарантована.

Дуже важливо зуміти правильно зрозуміти психологічний стан боксера у бою і знайти ту “ахіллесову п'яту”, котра може мобілізувати волю боксера для перемоги.

## 4. Психологічна підготовка в процесі турніру

У сучасних турнірних змаганнях особливо велике значення має психологічна підготовка у процесі турніру. У наш час великі національні та міжнародні турніри з боксу тривають близько одного-двох тижнів і у боях приймає участь від ста до двохсот-трьохсот спортсменів. Фізичні та психічні навантаження, котрі переносять учасники змагань, дуже великі. Багато фахівців вважають, що організм тренуваного спортсмена легше втримає професійний матч, ніж аматорський турнір [15, с.1].

У різних спортсменів в залежності від їх індивідуальних особливостей, направленості особистості психічний стан у процесі турніру змінюється по-різному. В одних він відносно стабільний, у інших дуже змінливий. На психічний стан боксера діють результати проведених боїв, їх зміст, перспективи наступних зустрічей на ринзі, інформація про змагання, умови розміщення, харчування, самопочуття спортсмена, його фізичний стан і т.д.

У відповідності з результатами дії на психіку спортсмена різних факторів і підбирають засоби та прийоми психологічної

підготовки по ходу турніру. Наприклад, якщо боксер добре провів бій і виграв у сильного суперника, в нього з'являється піднесений настрій, бадьорість. В цьому випадку боксера треба настроїти так, щоб він у подальшому не переоцінив свої сили, був уважним та обережним.

Якщо ж боксер виступив погано, не показав своєї майстерності, виграв з мінімальною перевагою у суперника більш низького класу, то в нього спостерігається незадоволення собою, розгубленість та пригнічення. Треба тільки проаналізувати помилки разом зі спортсменом і підготувати план наступного бою. Вдалий графік змагань викликає у спортсмена стенічні емоційні реакції, на невдалий – астенічні.

В ході змагань дуже важливо підтримувати бойовий настрій у команді.

В ході змагань дуже важливим є питання про подальше настроювання боксерів, які виграли або програли у змаганнях, які тільки закінчилися. Треба, щоб тренер робив правильні висновки, та міг діяти як на переможців, так і на програвши у турнірі.

У випадках, якщо боксер перемагав у боях і досягає успіхів у змаганнях, тренер зобов'язаний слідкувати за тим, щоб у нього не з'явилось "зіркової хвороби", самовпевненості, зневажливого відношення до тренувального процесу.

У випадку поразки тренер не повинен залишати боксера без уваги. Він повинен спочатку заспокоїти його, а потім, коли пройде збудження, чи, навпаки, зникне стан апатії, викликаний невдалим виступом, пояснити, в чому причини поразки, розповісти, які помилки допустив боксер та як їх усунути. Краще це зробити наступного дня, коли спортсмен повністю заспокоїться. Тренер повинен роз'яснити, що на "бойовому шляху" боксера поразки неминучі, що вони дозволяють краще оцінити свої слабкі сторони та ліквідувати їх, що багато видатних боксерів не губили впевненість після невдач на ринзі, а, навпаки, мобілізувались на тренуванні і досягали у подальшому значних успіхів.

Якщо тренер володіє потрібним тактом, вміє психологічно діяти на боксерів, знаючи особливості їх характеру та поведінки, він завжди зможе досягти того, що навіть боксер, який "сильно" програв бій активно заважає перемогти недоліки, досягти високої майстерності і буде систематично продовжувати її вдосконалювати.

### ВИСНОВКИ

"Можна навчити спортсмена ударом, захистом, техніці, тактиці, але якщо у нього генетично не закладені сміливість, рішучість, воля, то йому не дасть жоден, навіть дуже талановитий тренер" (ЗМС СРСР Л.Сегалович) [5, с.52]. В спорт приходять мільйони. Залишаються займатися тисячі. Досягають великих вершин одиниці. Відсів відбувається сам собою. Чому так відбувається? Скільки сильних, здорових людей приходять займатися у спортивні зали! Багато з них хоче досягти в спорті значних вершин. Далеко не всім це вдається: деякі перестають займатись через монотонність занять, іншим не подобається тренер чи втрачається бажання через першу невдачу. Можна назвати ще тисячу причин. Але це все другорядні причини. Перша ж – нестійка психіка. "Чекання у роздягальні перед боксерським поєдинком – цього останнього моменту – буде досить для того, щоб позбавити людину, яка ніколи не Боксувала Гордості, Бажання та Мужності, про які він Думав, що вони у нього є" (Джон Скаллі – Чемпіон Англії, претендент на титул Чемпіона Світу, квітень 2003 року) [19, с.49].

Після написаного вище – небагато людей стає боксерами. Ось тут і прийдуть на допомогу ті психологічні прийоми, про які йде мова у курсовій роботі. Роль психологічної підготовки у спорті дуже велика. Тому нерідко буває так, що досягають успіху ті люди, в яких, нібито, нема якихось великих фізичних показників, але вони вольові, вони сміливі, і у змаганнях завжди йдуть до кінця. Дуже велику роль у цьому випадку грає не тільки тренер, а й сам спортсмен, який повинен сам активно шукати шляхи своєї психологічної підготовки. Сучасний спорт вимагає від людей величезних швидкостей, сили, психічної стійкості.

Тільки тоді, коли всі ці якості з'єднуються у спортсмена у єдине ціле, можна буде розраховувати на перемоги на великих національних та міжнародних змаганнях.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Н.А.Худадов. Психологическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1968.
2. Н.А.Худадов. Ежегодный сборник материалов для тренера. – М.: ФиС, 1970.
3. Н.А.Худадов. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972.
4. Н.А.Худадов. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972.
5. Р.Р.Камалетдинов. Его величество удар. – М.: Терра спорт, 1999.
6. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: ФиС, 1967.
7. Градополов К.В. Воспоминания боксера. – М.: ФиС, 1972.
8. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1060.
9. Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. – К.: Здоров'я, 1977.
10. Лаптев А.П. Управление тренированностью боксеров. – М.:ФиС, 1973.
11. Морозов Г.М.Олимпийский ринг. – М.: Советская литература, 1960.
12. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1966.
13. Романенко М.И. Мастерство боксера. – М.: ФиС, 1965.
14. Степанов В.Г. Бокс. Методическое пособие. М.: Воениздат, 1967.
15. Бокс 2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – М. – Краснодар, 2000.
16. Г.А. М'ясоїд. Загальна психологія. – К: Вища школа, 2000.
17. Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985.
18. Е.П.Ильин. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.
19. //Ринг (вересень. - № 9). – К.: Блиц-Принт, 2003.
20. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.
21. Stahl J. Differences in the transmission of sensory input into motor output between introverts and extraverts: Behavioral and psy- chophysiological analyses / Stahl J., Rammsayer T. // Brain and Cognition. - 2004. - V.56,1.3. - P.293-303.