

Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины

С.Л. Богомаз, Ю.М. Прохоров

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ К
СОРЕВНОВАНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

Витебск
ВГАВМ
2020

УДК 159.9(063)
ББК 88я431
О75

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 27 февраля 2020 г. (протокол № 3)

Авторы-составители:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии УО «ВГУ имени П.М. Машерова» *С. Л. Богомаз*; кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания и спорта УО ВГАВМ *Ю.М. Прохоров*

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова» *Н.В. Кухтова*; кандидат педагогических наук, доцент кафедры медицинской реабилитации и физической культуры УО «ВГМУ» *В.В. Столбицкий*

Богомаз, С. Л.

О75 Основы психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям : учебно-методическое пособие / С. Л. Богомаз, Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 48 с.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с учебным планом занятий групп, изучающих дидактические основы бокса. Оно содержит теоретические, практические и методические материалы, которые направлены на воспитание психологической готовности студентов и других социальных групп молодежи, занимающихся боксом.

Материалы, предлагаемые в пособии, могут использоваться психологами, преподавателями, тренерами, магистрантами и аспирантами как психологических специальностей, так и другими специалистами физической культуры и спорта.

УДК 159.9(063)
ББК 88я431

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
I. Роль и место психологической подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса боксеров	6
1.1. Психологическая подготовка как системный компонент формирования профессиональной подготовленности боксера	6
1.2. Комплексная методика формирования психологической готовности боксеров	8
1.3. Содержание и структура психологической подготовки боксера	14
II. Диагностика и механизмы психорегуляции на этапе подготовки спортсмена-боксера к соревнованиям	20
2.1. Диагностика состояния психической готовности спортсмена	20
2.2. Организация работы психолога с командой боксеров	24
III. Аутогенная тренировка как важное условие саморегуляции психического состояния спортсмена	27
3.1. Подходы к аутогенной тренировке в спортивной практике	27
3.2. Психологический тренинг – аутогенная тренировка боксера	32
Заключение	42
Литература	46

Введение

В настоящее время все больше утверждается мнение о том, что для подготовки спортсменов международного класса недостаточно усилий одного тренера, необходимо привлекать «профильных специалистов», способных грамотно планировать и реализовывать тренировочные программы, позволяющие дополнительно мобилизовать резервные возможности организма. В связи с этим тренерам рекомендуется не только постоянно повышать свою квалификацию, но и использовать в совместной работе их опыт.

Психологические вопросы подготовки спортсмена, как правило, попадают в поле внимания тренеров только тогда, когда после нескольких лет занятий их ученики приобретают достаточно высокий уровень мастерства и начинают выступать в соревнованиях. Вследствие этого не используются многие возможности повышения эффективности тренировочного процесса, формирование психологических предпосылок надежности выступлений в соревнованиях, а ведь именно на этом этапе формируются психологические предпосылки высших спортивных достижений. По нашему мнению, вопрос о привлечении спортивных психологов к работе с тренерским составом и самими боксерами, с членами сборных команд является на данный момент наиболее актуальным и значимым.

Проведенные нами исследования в данном направлении показывают, что не все тренеры обладают психологической информацией и если даже и располагают ей, то зачастую не способны самостоятельно, без помощи специалистов, проводить полноценную целенаправленную психологическую подготовку своих подопечных. Кроме этого, лишь отдельные спортивные школы могут позволить себе иметь психолога в качестве постоянного штатного специалиста.

Настоящая работа, во-первых, обосновывает важность психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов и, во-вторых, позволяет подвести некоторые итоги его осуществления на примере бокса.

Анализ практического опыта нашей работы в боксе показывает, что деятельность тренера-психолога должна быть направлена на непосредственную работу с боксерами и на взаимодействие с тренерским составом. При этом, если мы берем младшие возрастные группы, то к этому добавляется и общение с родителями юных спортсменов. Работа психолога с родителями в основном складывается из индивидуальных консультаций, в рамках которых важно рассказывать о возрастных аспектах психологического и личностного развития и о позитивных возможностях бокса, раскрывать специфику межличностных отношений, складывающихся в спортивных коллективах, и особенности психологической подготовки с учетом личностных качеств занимающихся боксеров. Психолог дает рекомендации по результатам непосредственной работы со спортсменами, которые существенно помогают не только на этапе его подготовки, но и в период соревновательной борьбы, на этапе его

реабилитации. Работа с боксерами основывается на исследовании их индивидуальных и личностных особенностей. Чаще всего эту информацию можно получить, используя эмпирические методы исследования: опрос, беседа, наблюдение, анкетирование и тестирование. Необходимо измерять сложившийся психологический климат в группе, социометрическую структуру спортивного коллектива и т.д. Полученные данные, наряду с разработкой рекомендаций для тренеров, используются в процессе подготовки к индивидуальным консультациям со спортсменами. Однако, по нашему мнению, одной психологической диагностики недостаточно. Необходимо внедрение групповых форм организации тренинговых занятий. Именно тренинг позволяет, во-первых, эффективнее усваивать психологические модификации; во-вторых, формировать необходимые умения психологической саморегуляции; в третьих, способствует утверждению практикоориентированной модели субъектного взаимодействия и сотрудничества.

Каждый вид спорта, в том числе и бокс, для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Таким образом, становится очевидным, что только комплексная работа, включающая педагогическое взаимодействие, психологическую диагностику, групповую тренинговую работу с боксерами, индивидуальную работу с тренерским составом и родителями, развитие способностей к саморегуляции психических состояний позволяет получить необходимый результат, т.е. эффективно подготовить спортсмена к соревнованиям и реализовать его личностный потенциал в полном объеме.

I. РОЛЬ И МЕСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ

1.1. Психологическая подготовка как системный компонент формирования профессиональной подготовленности боксера. Психологические особенности подготовки боксеров обусловлены спецификой бокса. Успешное выступление в напряженном и трудном многодневном турнире, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от боксера, наряду с большим технико-тактическим мастерством, хорошей физической подготовкой и специальной выносливостью, высокого уровня психологической подготовленности. Психологическая подготовленность боксера определяется, во-первых, степенью развития характеристики восприятия: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания, выносливости и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития вышеперечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. В качестве основных характеристик психологической готовности боксера нами выделены: уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, психическая устойчивость, смелость и решительность, выдержка и способность выжидать, умения саморегуляции.

Специфика психических процессов, проявляющихся в действиях боксера на ринге, во многом определяется успешностью развития его природных задатков, которые совершенствуются и развиваются в системе учебно-тренировочных занятий и проявляются в условиях соревновательной борьбы. Недостаточное развитие отдельных психических функций боксера или плохая компенсация их другими качествами, например – замедленная реакция, большая амплитуда движений, отсутствие чувства дистанции вызывает у спортсмена чувство неуверенности, психической неустойчивости и отрицательно сказывается на его состоянии и результатах его соревновательной деятельности. Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивости, способности управлять своим поведением, осознания возможности его успешного выступления.

Психическая устойчивость понимается нами как способность спортсмена сохранять в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной борьбы адекватность психических реакций: эмоциональную уравновешенность, высокую работоспособность и настойчивость, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую усталость или напряженность. А.Ц. Пуни считал, что в структуру состояния психологической

устойчивости входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции.

Многие психологи спорта усматривают сущность психологической готовности спортсмена в различных воздействиях на него экстремальных условий соревнований и возможности своевременно принять оптимальное решение в конкретной ситуации, в единстве деятельности и состояния, в непрерывном контроле и регуляции поведения. Большая роль в развитии психологической готовности отводится уверенности, воле, целеустремленности на победу, которые, по их мнению, не поддаются измерению и формализации, выступая в качестве субъективных дополнений факторов успешности.

Проведенное нами исследование показывает, что одна из основных задач тренера по боксу - это развитие целеустремленности достижений. Ее можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству, и личную заинтересованность в повышении уровня своих достижений в технико-тактической, общей физической и специально подготовке, выносливости, в соревновательной деятельности и другое. Следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить неудачу, горечь переживания, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды. Важно рассматривать с боксером все его положительные и отрицательные стороны подготовки, успешные действия и ошибки, способы их устранения.

Бокс как спорт часто диктует отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и апатия – обычно характеризуются тем, что боксер не уверен в своих силах, его преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих поединков, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях. Это свидетельства плохого состояния, наличия психических барьеров.

К «психологическим барьерам» в боксе относят:

- страх перед проигрышем, который может быть вызван: обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду, мыслью об отрицательной оценке выступления близкими людьми или тренером;

- страх перед противником, вызванный незнанием его слабых и сильных сторон, информацией о его звании и успехах на ринге или недооценкой собственных возможностей;

- боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника. Такое состояние часто появляется на основе информации о противнике как «нокаутере» или когда будущий противник в предыдущем поединке добился досрочной победы ввиду явного преимущества, или победил нокаутом. После нокаута боксеру запрещается участвовать в соревнованиях в течение шести месяцев. Здесь важно, чтобы после вынужденного перерыва боксер участвовал в соревнованиях, на которых он может добиться уверенных побед;

– боязнь не выдержать высокий темп боя, как правило, это связано с осознанием недостаточного уровня тренированности и плохой функциональной подготовки;

– боязнь получить новую травму или повторную. Наиболее типичными для бокса являются рассечения брови или травмы ударной части руки. В случаях, когда боксер неоднократно травмируется в процессе боя, у него возникают сомнения о целесообразности применения определенных технических действий;

– боязнь необъективного судейства. Данное состояние часто появляется перед встречей с представителем того города или страны, где проводятся соревнования – с местным боксером. В такой ситуации боксеру необходимо настраиваться на «чистую победу», желательно досрочную;

– глупые суеверия, которые до сих пор еще распространены среди боксеров: пренебрежение соперником, излишняя самоуверенность, цвет угла, черная кошка и др.

Под влиянием этих и других подобных мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным. Состояние психологической неустойчивости перед выходом на ринг в боксерской среде получило название «гореть перед боем». Находясь в состоянии предстартовой лихорадки, боксер, сильно волнуясь, не может, как правило, объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе поединка, о его результате. У боксера ухудшается внимание, быстрота реакции, нарушается память, снижается уровень функциональной готовности. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся и, как правило, «перегорают». В бою они медлительны, быстро устают, у них падает работоспособность, легкость передвижения, скорость и качество выполнения технических приемов, выносливость. Как результат – выступление ниже уровня профессиональной подготовленности.

В ходе исследования было установлено, что к признакам стартовой лихорадки относятся: частота пульса и дыхания, высота артериального давления, рассеянность, замкнутость. Чтобы успешно преодолеть все эти трудности, необходимо развивать как физические, так и специальные качества личности боксера, формируя его психологическую устойчивость. Психическая готовность к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

1.2. Комплексная методика формирования психологической готовности боксеров. Психологические особенности проведения соревнований по боксу определяют высокие требования к психике как спортсмена, так и тренера. Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не

только от высокого уровня физической, технической, тактической, но и от психологической подготовки боксера. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические умения и навыки, использовать резервные возможности организма, спортсмену необходимо быть психологически готовым к условиям соревновательной деятельности. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Практика показывает, что далеко не всегда хорошо подготовленный боксер показывает соответствующий результат и дело здесь в психологической подготовке. Поэтому мы считаем, что психологическая подготовка боксера есть важный и обязательный элемент его обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Бокс – это особый вид спортивной деятельности человека. В боксе, как и в других видах спорта, существует понятие «классификация соревнований». Она предусматривает их разделение по уровню и значимости: чемпионаты, первенства, кубковые, отборочные соревнования, турниры и т.п. Уровень соревнований оказывает давление на психику спортсмена, предопределяя два направления психологической подготовки: общая психологическая подготовка и специальная к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка направлена на формирование идейной убежденности, гражданского достоинства, дисциплины, настойчивости, целеустремленности, ответственности, патриотизма, гордости, причастности к прославлению Родины и других значимых нравственно-этических свойств и качеств личности.

Готовность к соревнованиям может формироваться только при создании соревновательных условий. Многолетний анализ подготовки боксеров Витебской школы свидетельствует о том, что в среднем боксер в течение года должен проводить 10 – 15 поединков. Конечно, это количество относительно условно и зависит от уровня соревнований и результатов соревновательной борьбы, этапа и уровня подготовки боксера. Следовательно, лучшей школой психологической подготовки боксера к соревновательной деятельности является его участие в соревнованиях. Соревновательный опыт – важнейший элемент учебно-тренировочного процесса, профессиональной подготовленности боксера, включая и психологическую подготовку. Однако тренеру следует помнить, что каждое соревнование – это и большая психологическая нагрузка, и разрядка накопленного нервно-психического потенциала, а иногда и причина значительных физических и духовных травм. Участие в соревнованиях – это всегда определенный результат, итог конкретного этапа подготовки, проверка уровня физического развития, специальной выносливости, технико-тактического мастерства, воли боксера.

Бой на ринге – это не только проверка спортивного мастерства, – это столкновение двух характеров. Спортивный характер – важный элемент

успешного выступления на ринге. В бою он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в учебно-тренировочном процессе.

В программу психологической подготовки боксера к соревнованиям должны быть включены мероприятия, направленные на формирование специфических психических свойств спортивного характера – умения терпеть физическую усталость, настойчивость в достижении поставленной цели, рост спортивного мастерства и другие. В качестве основных критериев спортивного характера нами выделены: 1) большой объем тренировочной нагрузки; 2) стабильность выступлений на соревнованиях; 3) положительная динамика спортивных результатов; 3) более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными показателями; 4) наибольший результат на главных стартах, чем на текущих календарных соревнованиях.

Важно, чтобы боксер понимал, что соревнования – это обязательный элемент его профессиональной подготовки, без которого совершенствование спортивного мастерства, достижение высокого уровня профессиональной подготовки невозможно. Соревнования любого уровня должны осознаваться боксером как обязательный элемент тренировки, результативный компонент целостного учебно-тренировочного процесса. Боксер должен иметь свои собственные убеждения в том, что он способен подняться на пьедестал победителей и уровень его подготовки соответствует данному олимпу. При таком понимании проблемы в качестве основных задач психологической подготовки боксера необходимо считать: а) адаптацию к соревновательным ситуациям; б) совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции боксера на специфичные экстремальные условия соревновательной деятельности.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям. Следовательно, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. В качестве таковых тренеры часто используют:

1. Контрольные мероприятия. Они проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе - внутригрупповые соревнования. Для них характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать хорошие технические и тактические результаты, быть лидером и т.п. Хорошо, если на этих соревнованиях присутствуют родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации, просто зрители. Это повышает значимость мероприятия, придает им официозность, определяет ответственность и самодисциплину участников мероприятий. При их проведении необходимо соблюдать традиционные ритуалы для данного вида спорта, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи. Они проводятся в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования), в присутствии зрителей и с соблюдением всех правил организации и проведения соревнований.

3. Спарринги - тренировочные условные или вольные бои. Проводятся среди членов коллектива, занимающихся в группе, или с приглашением спортсменов, занимающихся у другого тренера. Здесь также важна атрибутика соревнований и соблюдение установленных правил. Часто они проводятся без судейства и определения победителей, но судейство в ринге обязательно. Судья в ринге должен иметь достаточную квалификацию в области судейства, соответствующий вид, утвержденный правилами проведения официальных соревнований.

4. Психотехнические упражнения. В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях учебно-тренировочного процесса соревновательного характера. Осуществление этих упражнений требует: а) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) тематических технических, тактических, физических заданий; б) использования для решения поставленной задачи важных технико-тактических соревновательных действий. Например, 1) боксер должен в процессе боя создать необходимые условия для встречного удара справа; 2) по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий; 3) боксер должен за 10 секунд нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут и техника выполнения, и количество, и сила ударов; 4) и другое.

5. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий). Этот прием требует разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); последующее обсуждение принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий). К примеру, а) определить какие комбинации, при каких условиях и почему будут наиболее эффективными с агрессивным противником; б) определить манеру введения поединка и задачи на каждый раунд; в) составить план боя с контравиком и другие.

Проведенное нами исследование показывает, что процесс формирования психологической готовности тесно связан с методикой психолого-педагогического взаимодействия. При этом доминирование на первом этапе приема педагогических воздействий и контроля должно постепенно замещаться методами взаимодействия и далее – самодеятельностью, самоанализом, саморегуляцией и самоконтролем.

Методика психологического воздействия включает внушение, оказание влияния на сознательный и подсознательный уровни. В числе наиболее

значимых способов психолого-педагогических воздействий наиболее значимыми считаются:

1. Дискуссия, диспут, беседа с воспитанником, с целью психологического образования спортсмена. Их содержание включает: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание таких бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае осуществляется метод косвенного внушения.

3. Гетеротренинг - сеанс обучения аутогенной тренировке. Здесь в состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь).

5. Внушенный сон с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий, тем самым воздействуя на подсознание. Метод императивного внушения.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является совершенствование механизмов саморегуляции методом самовнушения.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, самоутверждения и самоубеждения.

Комплексное использование методики психолого-педагогических воздействий способствует развитию системы самонастройки и саморегуляции боксера. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс психологической подготовки боксеров будет малоэффективным, если они не занимаются самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции: отключение и переключение. Их цель стоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом окружающего внешнего мира. Установлено, что доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Регуляторную функцию здесь выполняют образы отражаемого мира и отношение к ним, которые сложились у спортсмена в процессе социального

опыта жизни. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения.

Еще одним из методов саморегуляции является отражение своего физического «Я». Он включает:

1) контроль и регуляцию тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

2) контроль и регуляцию мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;

3) контроль и регуляцию темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;

4) специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;

5) разрядку. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки.

Мы считаем не менее эффективными и способы саморегуляции, связанные с *отражением своего духовного «Я»* (направление сознания на самого себя). Для этого используются следующие приемы: 1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого, связанные с ощущением спокойствия и уверенности, очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний. 2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. В основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул. 3. Самоубеждение - своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Кроме этого, мы считаем необходимым предложить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом *своего социального «Я»*. Во-первых, это регулирование цели, что связано с умением вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь

актуализировать ее, когда придет время. Данный прием доступен спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях. Во-вторых, соблюдение ритуала соревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на соревнованиях, нецелесообразно, так как его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Таким образом, проведенное нами исследование свидетельствует о том, что:

во-первых, целостность и единство умений общей психической подготовки и специальной саморегуляции спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности боксера на любом этапе спортивной деятельности;

во-вторых, психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

а) спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношений к окружающей среде, предмету и условиям деятельности;

б) уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

в) боевым духом спортсмена, что обеспечивает его стремление к победе, т.е. к достижению высоких результатов соревновательной деятельности, его способностью к мобилизации и реализации резервных возможностей организма.

В-третьих, психологическая подготовка боксера базируется на методике психолого-педагогических взаимодействий, когда приемы воздействий на сознание и на подсознание, поведение и деятельность постепенно замещаются механизмами взаимодействия и далее – саморегуляцией и самоконтролем. При этом мероприятия должны осуществляться с учетом содержания и целей, индивидуальных особенностей его поведения и деятельности, уровня психического и физического развития, опыта соревновательной борьбы.

1.3. Содержание и структура психологической подготовки боксера.

Необходимо понимать, что психологическая подготовка боксера – это не эпизодическая работа тренера, которую он проводит перед соревнованием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма на протяжении всех этапов организации учебно-тренировочной деятельности от начальной подготовки, включая и уровень высшего спортивного мастерства.

Задача психологической подготовки – изучение психологических качеств спортсмена и их развитие. Тренер в процессе работы выбирает методы, формы и средства их формирования. К примеру, тренер видит, что на соревнованиях спортсмен не показывает ожидаемых результатов, достигнутых в учебно-тренировочном процессе, т.к. не уверен в своих силах. Эта неуверенность

является следствием слабости проявления волевых качеств. Неуверенность, как правило, связана с пониманием слабого уровня подготовки спортсмена в физическом, техническом тактическом плане, в развитии специальной выносливости, либо с высоким уровнем готовности своего противника. Чтобы выбрать оптимальный и эффективный метод устранения недостатка, необходимо точно знать причину его возникновения. Далее тренеру необходимо подобрать мероприятия по устранению конкретно установленного недостатка. В этой связи хорошо зарекомендовал себя метод психологической настройки путем возврата к предыдущему опыту спортсмена и восстановления позитивных примеров боевой практики, свидетельствующих о его ярких победах.

Решая задачи психологической подготовки боксера, особое внимание следует уделять формированию эмоциональной сферы спортсмена. Неуравновешенное эмоциональное предстартовое состояние на соревнованиях перед выходом на ринг в боксерской среде получило название «гореть перед боем». Из двух спортсменов на конкретном этапе профессиональной подготовки один может иметь значительный опыт профессиональной деятельности, в результате которого у него вырабатывается умение саморегуляции, владения собой, и это положительно сказывается на его результатах. Другой боксер того же возраста может не иметь достаточного опыта борьбы и впасть в предстартовый мандраж. Ему необходима психологическая настройка.

Желательно, чтобы спортсмен был хорошо информирован о своем противнике в предстоящем бою. Он должен хорошо знать как слабые, так и сильные стороны своего противника. В этой связи в ходе соревнований необходимо просматривать бои предполагаемого противника. Лучше, когда это делается совместно с тренером. На основании полученной информации определяются манера и план ведения предстоящего боя, слабые и сильные стороны противника, его коронные удары и комбинации, эффективные контрмеры. Сопоставляются качественные характеристики технического и тактического мастерства, развития специальной выносливости и другие.

К основным методическим правилам психологической настройки боксера тренером следует отнести следующее:

1. Тренер прав. Глубокая вера в тренера помогает боксеру работать наиболее эффективно. Хорошо, когда личный тренер выполняет функции секунданта.

2. Необходимо навязывать сопернику свою манеру ведения боя, тем самым создавать выгодные условия для реализации своих излюбленных приемов.

3. Тренеру не следует грубить, притеснять, оскорблять ученика, говорить об ошибках и пробелах боксеру, навязывать ему свою субъективную точку зрения. Правильность позиции тренера должна сопровождаться логикой рассуждения и демонстрацией преимуществ. Хотя в процессе секундирования тренером с целью мобилизации сил боксера допускают в перерывах грубые окрики, приказы. С педагогической точки зрения грубость не допустима, но

практические исследования показывают, что для отдельных боксеров такой подход достаточно эффективен, все зависит от индивидуальной структуры психики спортсмена. Одному необходимо одобрение и похвала, другому - приказной ультиматум: «Работай, а то выброшу полотенце!», «Ты что, трус? Вперед!» Второму - похвала: «Молодец! Умница, так и продолжай». Третьему – громкая подсказка с угла ринга в процессе поединка: «Смотри за правой! Бей вразрез!».

4. Тренеру в процессе организации учебно-воспитательного процесса надо быть открытым в общении, не нагнетать атмосферу, следует добиваться понимания, сотрудничества, взаимодействия и творчества. Агрессивная манера общения вызывает у боксера агрессию (или депрессию) – это проигрышный путь.

5. Нельзя лишать учение эмоций. Бокс – зрелищный и публичный вид спорта. Выступление на публике всегда сопровождается повышенным эмоциональным фоном. Спортсмен переживает свои победы и неудачи. Мастерство тренера и состоит в том, чтобы уберечь спортсмена от «звездной болезни», чрезмерной апатии и депрессии. Необходим диалог, творческий поиск и совместные решения.

6. Тренер должен учитывать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные, по мнению тренера, увлечения, и дивиантность в поведении, и новый лексикон, и, порой, заведомо неудачные начинания. Учитывать их, корректировать поведение и учебно-тренировочный процесс.

7. Важно понимать, что двух одинаковых боксеров не бывает, поэтому не следует культивировать «похожесть». Боксер силен своей индивидуальностью. Пытайтесь увидеть в каждом ученике-боксере все самое хорошее, что есть вообще в человеке. Необходимо поступать с учеником так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами. Нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Взаимное уважение, взаимодействие и сотрудничество, совместное творчество в процессе общения, отношений и деятельности тренера с воспитанниками позволяет им адекватно воспринимать информацию тренера и правильно рефлексировать на нее.

8. Тренеру следует избегать насильственного обращения в собственную веру. Нельзя осуждать субъективность мысли и мнения. Позицию ученика следует приветствовать, одобрять и поддерживать его творчество – «ты прав, но и я прав». Диалог – это нормально.

9. Тренеру необходимо создавать оптимальные условия для раскрытия и развития творческого потенциала личности в спортивной деятельности и делать это надо заботливо, педагогически грамотно, учитывая психофизиологические особенности занимающихся.

10. Тренер как педагог не должен переступать определенные границы в отношениях с учениками. Он руководитель педагогического процесса и несет ответственность, в первую очередь, за здоровье спортсмена, за его воспитание и спортивные достижения. Спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, но при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут

доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Фактором успеха здесь выступает профессиональная компетентность тренера. Каждый участник учебно-тренировочного процесса должен понимать свое положение, быть объективным и справедливым, уважать общепринятые нормы человеческого общения, быть субъектом педагогического процесса.

Тренеру необходимо постоянно обращать внимание учеников:

1) на специфику бокса (данный вид относится к спортивным единоборствам, где в ходе соревнований исключена возможность замены участника). Боксер находится в ринге один на один с противником и ему некуда спрятаться, ему остается надеяться только на собственные силы и грамотную подсказку тренера-секунданта;

2) на прямую связь профессиональной готовности боксера, его здоровья и тренировки. В боксе в большинстве случаев получение травмы связано с низким уровнем тренированности спортсмена. Следовательно, бокс как никакой другой вид спорта требует серьезного отношения к систематическим занятиям, соблюдению режима, недопустимости вредных привычек.

Бокс интересен в силу своей вариативности применения способов и средств деятельности. Формируя серьезное отношение к занятиям боксом у ученика, необходимо убедить в том, что для достижения высокого уровня профессионального мастерства и успеха на ринге он умеет управлять своим настроением и чувствами, самокритично относится к поражениям на ринге, требователен к себе, к устранению выявленных недостатков в технической, тактической, физической и другой подготовке;

3) на тот факт, что даже самый средний боксер, не обладающий богатыми физическими данными, но владеющий техникой и тактикой бокса, сможет добиться больших успехов, если будет упорно тренироваться и систематически выступать на соревнованиях, устранять недостатки и ошибки под руководством тренера.

Психологическая подготовка боксера может быть лучшим образом представлена развитием волевых качеств. Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, психическими процессами (мыслями, чувствами, вниманием) и эмоциональными состояниями (радость, горе), связанными с преодолением трудностей. Она проявляется в преднамеренных действиях, направленных на достижение сознательно поставленной цели.

Воспитание воли боксера – одна из центральных, узловых проблем современной тренировки. В волевой подготовке боксера важно научить его: а) максимальной мобилизации резервных возможностей своего организма; б) успешности применения своих знаний, умений и навыков на фоне усталости; в) управлять своим эмоциональным состоянием; г) постоянному совершенствованию своих волевых качеств; д) трудолюбию в выполнении общефизических и специальных упражнений на пределе своих максимальных возможностей.

Базовую основу методика воспитания у боксеров волевых качеств составляет постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами во время тренировки и проявляться на соревнованиях. Для того чтобы стимулировать волевые усилия боксера на преодоление все возрастающих трудностей, в процессе тренировки тренеру следует применять методы *словесного и смешанного психолого-педагогического воздействия*. К первым относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика и др. Эффективность методов словесного воздействия зависит во многом от авторитета тренера, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие эмоциональное влияние, логичности и образности речи, объективности приводимых фактов.

Ко вторым относятся: поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей и др. Применяя методы смешанного воздействия, тренер, помимо слов, использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения, может поощрить спортсменов, похвалить их от имени коллектива, прочесть отзывы о соревнованиях в печати.

Таким образом, формирование и развитие волевых качеств личности боксера является одним из основных условий успешности выступления на соревнованиях. Умение тренера заставлять побуждать боксера, постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, четко выполнять режим и распорядок дня играет огромную роль в эффективности учебно-тренировочного процесса. Стремление к развитию и самосовершенствованию волевых качеств должно быть существенным мотивом познания учеником науки бокса и стимулом для высоких спортивных достижений.

Тренер не только стимулирует волевые качества боксера, но и вырабатывает у боксеров соответствующие установки, создает активированные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности и отдыху. Стремление к самовоспитанию воли и совершенствованию профессионального мастерства должны быть существенно значимым мотивом деятельности боксера и стимулом для совершенствования личностных качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Для решения задач волевой подготовки необходимо:

- формировать у занимающихся познавательный интерес к постоянному совершенствованию технико-тактического мастерства, физических качеств как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и при участии в соревнованиях;
- развивать стремление и способность к самовоспитанию воли путем самостоятельного преодоления трудностей, к максимальной мобилизации мышечных усилий;

- обращать внимание на то, что в структуре учебно-воспитательного процесса доля формирования волевых качеств боксера должна увеличиваться с увеличением стажа его профессиональной деятельности и уровня его профессиональной компетентности.

При этом следует понимать, что ведущая роль в формировании задачной структуры и содержания в организации соответствующих мероприятий должна принадлежать тренеру, под контролем которого они и реализуются. Чрезмерная самостоятельность в развитии волевых качеств часто приводит к физическому и психическому переутомлению и, как следствие, к перетренировке.

В качестве основных условий психологической подготовки спортсменов-боксеров в системе учебно-воспитательного процесса следует выделить:

1. Воздействия тренера. Тренер, хорошо знающий своего ученика, только по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в коллективе ученик становится замкнутым либо замкнутый становится суетливым, то это значит, что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний. В такой ситуации тренер должен незаметно вывести его из этого состояния, переключить его внимание на другое, вселить уверенность в завтрашнем дне и его перспективности.

Одной из основных задач тренера является предупреждение психического перенапряжения, особенно накануне предстоящего соревнования. Тренер должен помочь спортсмену правильно оценить свои собственные силы и силы противника, выбрать наиболее оптимальный режим тренировочной нагрузки перед соревнованиями.

Практика успешных выступлений известных боксеров на соревнованиях показывает, что тренировочный режим в предсоревновательном периоде серьезно изменяется в сторону сокращения времени занятий и объема нагрузки, но увеличения интенсивности до уровня боевой практики. Особенности построения тренировочного процесса связаны и с адаптацией боксера к весовой категории. Излишний вес приводит к его сгонке, что формирует повышение усталости. Умение подвести боксера к соревнованиям в состоянии эмоционального подъема, в приподнятом настроении характеризует профессиональную компетентность тренера.

2. Воздействия боксерской среды. В психологической подготовке большое значение имеет отношение членов команды, семьи, товарищей, знакомых. Под понятием «боксерская среда» мы понимаем в первую очередь тренерский состав и тот коллектив спортсменов, в составе которого боксер тренируется, готовится на учебно-тренировочных сборах и выезжает на соревнования. Здесь важно психологическое состояние лидеров. Их уверенность и спокойствие создадут благоприятную психологическую среду. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействует на весь коллектив. Установка, когда коллектив настроен по-боевому, уверен в своих силах, в победе - является важным фактором психологической подготовки

боксеров к соревнованию. Не следует забывать, что среда может играть как положительную, так и отрицательную роль.

3. Психологическую самоподготовку. Под этим понимается психологическая установка: мысли, переживания, волевые проявления, которые происходят у спортсмена в связи с подготовкой к соревнованиям. Боксер перед соревнованиями психически «живет ими», постоянно прокручивая предстоящие бои. Данный процесс усугубляет психологическое горение, когда боксер знает своего противника. Важно, чтобы данные переживания побоевому настраивали и способствовали достижению победы.

Важно понимать, что развитие воли спортсмена неотделимо от его общего интеллекта и воспитания, физического и технического мастерства. Воспитывая волевые качества боксеров, необходимо стремиться к тому, чтобы все они проявлялись не только в бою на ринге или в процессе тренировки, но и в жизни, т. е. стали чертами характера личности.

II. ДИАГНОСТИКА И МЕХАНИЗМЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЯМ

2.1. Диагностика состояния психической готовности спортсмена.

Психологическая подготовка боксеров должна включать средства и методы формирования у них способностей сознательно регулировать свои эмоциональные состояния как в условиях учебно-тренировочного процесса, так и в процессе соревновательной деятельности.

Психическую готовность боксера следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в то же время как предметное проявление активности в общении, деятельности и поведении. Все психические состояния имеют временный характер, однако длительность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней).

Физиологической основой психических состояний является «определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга» (Н.А. Костенецкая, В.П. Мясницев), зависящий от деятельного или спокойного состояния коры головного мозга, от различных фазовых ее состояний, особенно связанных с решением трудных задач и т.д.

Функциональный уровень коры, а, следовательно, и психические состояния всегда детерминированы влиянием внешней среды, в которой живет и действует человек, и взаимодействующей с ней внутренней средой организма человека.

Психические состояния при многократном их возникновении могут приобретать устойчивый характер и возобновляются при повторении тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также при изменениях внутренней среды организма, которыми они первично были вызваны.

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

Опираясь на данные общей психологии, используя результаты многочисленных исследований, собственный опыт спортивной деятельности, состояние психической готовности боксера определяется нами как сложные, целостные проявления личности, характеризующиеся ее уверенностью (неуверенностью) в своих силах, стремлением к высоким спортивным достижениям, уровнем эмоциональной напряженности, степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным воздействиям, способностью (неспособностью) осуществлять правильный ситуативный выбор способа деятельности. Она опосредуется поведением, адекватным возникающим и бесконечно изменяющимся ситуациям соревновательной борьбы. Если проанализировать эту лаконичную характеристику, то можно обнаружить, что целостное проявление личности отличается, прежде всего, разнообразием выражения, которое зависит от типологических характеристик спортсмена. Если детализировать комплекс характеристик, составляющих описанный выше синдром - состояние психической готовности, то можно сказать, что в него входят: а) настойчивость; б) выдержка; в) самообладание; г) целеустремленность; д) самостоятельность; е) креативность; ж) наблюдательность; з) эмоциональность; и) полная сосредоточенность и устойчивость внимания на процессе деятельности; к) регуляция чувств, мыслей, действий и поведения. Объективность оценки психологической готовности боксера непосредственно связана с результатом его выступлений на соревнованиях.

Как и всякое психическое состояние, состояние психологической готовности боксера имеет сложное внутреннее содержание - это целая гамма переживаний. Спортсмен находится в состоянии ожидания спортивной борьбы, встречи со своим известным или неизвестным противником. Он готовится к вступлению в борьбу, предугадывает ее течение и возможные результаты (промежуточные и конечные). В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие), по которым можно предметно судить о психическом состоянии и его динамике.

Состояние психической готовности является временным, т.е. характеризуется той или иной длительностью. Оно возникает не спонтанно, а формируется стремлением к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях и закрепляется в процессе воспитания и обучения спортсмена, в условиях тренировки и соревнований. Данное стремление еще и специально формируется в процессе направленной психологической подготовки боксера к каждому конкретному соревнованию, т.к. известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревновательной борьбы и неповторимой индивидуальности участников соревнований.

При диагностике состояния психической готовности спортсмена к соревнованию следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого

состояния, поэтому необходимо использовать определенный комплекс диагностических методов. В такой комплекс следует включить: – пробы, которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта; – пробы специальные, т.е. отражающие специфику бокса.

Диагностика связана и с соблюдением ряда условий, во-первых, необходимо чтобы диагностические пробы стали привычными для спортсмена, чтобы был устранен элемент новизны и влияния факторов применимости; во-вторых, показатели, характеризующие каждый признак, должны быть типизированы и в то же время персонализированы. В ходе исследований существующей практики диагностики состояния психической готовности к соревнованию мы пришли к выводам, что наиболее конструктивными являются:

а) при определении уверенности в своих силах ассоциативный эксперимент (Л.П. Радченко);

б) тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е. Генова, Л.П. Радченко);

в) теппинг, тест с установкой на максимальный темп (Ю.Я. Киселев);

г) при исследовании уровня эмоционального возбуждения: – **треморометрия (Ю.Я. Киселев);**

д) реакция на время (В.Н. Петрович);

е) теппинг-тест в модификации – спокойно, быстро, максимально быстро (Ю.Я. Киселев).

Помехоустойчивость определяют:

- тесты Бурдени – Анфимовича в различных модификациях;

- тесты с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех (**Е. Герон, Г.Д. Горбунов**).

Возможности произвольной регуляции двигательных действий определяют с помощью теппинг-теста с различными установками: «максимально быстро - вдвое медленнее»; «спокойно - вдвое быстрее»; «медленно»; «в удобном темпе – замедленно»; «в удобном темпе - максимально быстро»; «в удобном темпе» (Ю.Я. Киселев).

Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорта. Эта проблема находится в начальной стадии разработки, однако она очень важна для достижения результата. Целесообразно уточнить, что если в определении и анализе психической готовности к соревнованию, также в диагностике пробелов этих состояний, в выяснении их типологий основная роль принадлежит психологу, то, когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию, о путях и средствах преодоления пробелов ведущая роль принадлежит тренеру.

К показателям психологической готовности боксера относят различного рода данные о сенсомоторных, перцептивных, мнемических, эмоциональных и

других психических функциях, отражающих уровень тренированности спортсменов.

В боксе тренированности психологических показателей должно уделяться большое внимание. Прежде всего, внимание заостряется на оценке двигательных реакций боксеров, поскольку эти реакции тесно связаны с качеством профессиональной подготовки. Двигательные реакции бывают простые, сложные и антиципирующие. Простые реакции в меньшей степени отражают уровень тренированности, поскольку в чистом виде в боксе почти не встречаются. В последнее время для определения специфических реакций используется аппаратура, позволяющая моделировать условия, характерные для деятельности боксеров. В частности, в качестве определенного раздражителя используется не простое зажигание лампочки, а определенные положения боксеров (боевая стойка, удар правой в голову, отклон туловища и т.п.), которые высвечиваются на специальных диапозитивах. Испытуемый должен реагировать определенным действием (или бездействием) на то или иное положение, изображаемое на диапозитиве.

Чувство времени у боксеров можно определить с помощью декатронного миллисекундомера. Испытуемому предлагается несколько раз остановить стрелку или заряд секундомера на определенной точке, а затем повторить все это, но уже без зрительного контроля. Учитывается величина ошибки и количество преждевременных и запаздывающих реакций. Для оценки эмоционального состояния чаще всего используется треморометрия и измерение электрокожного сопротивления (ЭКС). Методика треморометрии основывается на регистрации непроизвольного дрожания рук или пальцев (тремор). Приборами для измерения тремора служат тремометры самых разных конструкций.

Описанные выше методы оценки психического состояния достаточно просты и надежны, не требуют много времени и нашли широкое применение в практике бокса. К оценке психических показателей следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека. Оценка этих показателей требует в каждом конкретном случае специального сравнительного анализа, на основании которого определяется диагностическая ценность теста и осуществляется сопоставление и интерпретация данных, полученных с его помощью.

Таким образом, успешность соревновательной деятельности обязательно требует от боксера высокого уровня развития большого комплекса психических процессов и состояний. Все психические состояния в процессе подготовки боксера, особенно в предсоревновательный период, должны учитываться в работе с целью психологической коррекции и ходе формирования психологической устойчивости и развития способности боксера к саморегуляции. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно механически, подчиняя себе и часто искажая поведение боксера, а под строгим контролем самосознания и тренера.

2.2. Организация работы психолога с командой боксеров. Психолог, начиная работать с командой боксеров, нередко сталкивается с рядом трудностей. Они возникают из-за того, что психолог, как правило, не может присутствовать в команде на всем протяжении подготовки спортсменов, часто приход психолога боксеры и тренеры воспринимают негативно, - «..мы и сами все можем». Психологу непросто увязать свою деятельность с ежедневным тренировочным процессом, сделать работу в команде органически составляющей своей профессиональной деятельности.

Настоящим и серьезным помощником психолога должен стать тренерский состав, непосредственно работающий с членами команды. Тренер – это педагог-психолог, который помогает спортсменам осваивать, закреплять и совершенствовать основы спортивного мастерства, воспитывает характер, волю, настойчивость и другие качества личности. Он должен систематически, целенаправленно руководить психологической подготовкой спортсменов, последовательно воспитывать у них умения контролировать себя, применять индивидуально значимые методы саморегуляции психического состояния, вводить боксеров в особое психическое состояние, в котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности, раскрываются индивидуальные качества личности. Поэтому главная задача профессионального психолога – быть нужным в первую очередь тренеру: консультировать его по всем вопросам психологической подготовки спортсменов, выполнять ту работу, которую сам тренер выполнить не может. Например, провести коррекцию неудовлетворительных психических состояний; последовательно и методически грамотно воспитывать у отдельных боксеров способность к самоконтролю и саморегуляции; оперативно настраивать их на выполнение конкретной деятельности; разрабатывать, апробировать и внедрять перспективные методы психорегуляции в практику работы тренерского состава.

Эта работа должна носить комплексный характер. Очень важно, чтобы тренер и психолог понимали конкретные назначения планируемых и реализуемых мероприятий. Кроме того, необходимо систематически подводить итоги этой совместной деятельности и намечать новые цели и задачи.

Структурно процесс вхождения психолога в команду боксеров можно представить в следующей последовательности:

1. Ознакомительная беседа с тренером. В этой беседе: определяются основные направления и задачи психорегуляции; рассматриваются различные варианты психологической подготовки команды и отдельных спортсменов; определяются боксеры, которые нуждаются в оперативной психорегуляции; согласовываются моменты предстоящей беседы тренера с учениками о важности и необходимости психорегуляторных мероприятий.

2. Беседа тренера со спортсменом о важной роли и необходимости психорегуляции. В этой части тренер должен авторитетно и доходчиво пояснить боксерам значимость, цель, содержание и целесообразность планируемых мероприятий, привести примеры из практики и показать

конкретную пользу занятий по психорегуляции. Этот момент играет чрезвычайно серьезную роль, так как тренер изначально должен задать правильный тон всей работе, показать свою заинтересованность в ней и настроить спортсменов на то, что проводимые мероприятия имеют большое значение для профессионального роста спортсмена.

3. Беседа психолога со спортсменами о значении планируемых мероприятий по психорегуляции. На этом этапе внимание следует сконцентрировать на важности обучения методам саморегуляции, подчеркнув, что гетерорегуляция на первом этапе крайне важна, так как саморегуляция пока не сформирована. Необходимо сказать о том, что главные функции психолога - консультации и разумные подсказки, а доминирующая роль принадлежит самому спортсмену.

4. Беседа психолога со спортсменом, который нуждается в развитии способностей психической саморегуляции. В этой беседе необходимо выявить индивидуальные особенности каждого спортсмена, чтобы учитывать их при проведении психорегулирующих мероприятий. Работа психолога должна быть четко спланирована, а мероприятия программы – реализовываться ежедневно.

В процессе реализации мероприятий психорегуляции в спортивной практике сложилась определенная система последовательного обучения спортсменов саморегуляции, которая получила название «психодидактика». Под психодидактикой понимается сочетание используемых средств и методов психорегуляции, направленных на поэтапное совершенствование процессов самоконтроля и саморегуляции.

На первом этапе в процессе гетерорегуляции с целью создания у спортсменов представления о том, что он должен достигнуть самостоятельно, важно формировать в сознании спортсмена условно рефлекторные связи между словами и ощущениями тяжести тела, прохлады, легкого тела, ясной («пустой») головы и т.п. В этот период используются различные аппаратные и вербальные средства гетерорегуляции. Роль спортсмена в основном пассивная: все ощущения ему создают, а он лишь фиксирует их в памяти.

На втором этапе спортсмен уже сам должен учиться формировать ощущения. Процесс саморегуляции ведется с помощью вспомогательных средств и без них. Здесь психологу важно определить механизмы, позволяющие боксеру найти «ключ к себе», тот технический прием, конкретное средство воздействия, с помощью которого боксер сможет добиться необходимой стадии расслабления или, наоборот, мобилизации.

На третьем этапе отобранные механизмы индивидуальной системы саморегуляции должны стать неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса в качестве системного компонента. Важно, чтобы на уровне представлений они были настолько отработаны, что боксер мог бы реализовать их в конкретный временной промежуток, практически мгновенно при сложившихся обстоятельствах. Боксер в бою, получая новое ощущение, способен мгновенно переключить внимание и включить комплекс защитных психофизиологических механизмов.

Например, у боксера появляется чувство боли в боку, усталости. Методом самоприказа и переключения внимания на другие составляющие боксерского поединка срабатывает так называемая реакция самоанестезии, когда спортсмен как бы не замечает боли. Ощущение боли было бы значительно больше, когда внимание сосредоточено на пропущенном ударе и болевом ощущении. В данном случае рациональнее вместо настройки на терпение получить самоприказ: «Я ничего не чувствую» или «Мое тело легкое, невесомое, нет никаких проблем».

Другой пример, когда во время ведения боя появляется чувство усталости и начинает нарастать влияние комплекса факторов, лежащих в основе утомления. Боксер посылает установку на необходимость продолжать работу в высоком темпе: «Противник тоже устал, надо прибавить!», «Еще чуть-чуть! Осталось 10 секунд – надо прибавить. Давай!».

Создание определенных ситуаций в условиях тренировочного процесса позволяет тренировать доминирование конкретных состояний, которые имеют конкретные проявления в боевой практике соревновательной борьбы боксеров на ринге.

Проведенное исследование позволило выделить наиболее важные компоненты в содержании работы психолога. В качестве таковых определяются:

1. Обучение боксеров самоконтролю за уровнем нервно-эмоционального напряжения, работоспособностью и состоянием мышечного аппарата. Каждый боксер должен уметь правильно оценивать состояние своего организма и на основании правильной самооценки определять содержание тренировочной нагрузки и участие в соревнованиях.

2. Обучение боксеров навыкам произвольной релаксации и мобилизации. Мероприятия по обучению этим навыкам сочетаются обычно с теоретическими занятиями, когда участникам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

3. Развитие способностей к самоконтролю и саморегуляции. Этот этап работы состоит из двух разделов. В первом боксеры выполняют все необходимое для создания паузы психорегуляции (физические упражнения исключаются). Психолог лишь подает команды, выделяя периоды расслабления, переходную стадию и стадию идеомоторной тренировки. Внимательно наблюдая за позами спортсменов, фиксируя мелкие движения с целью коррекции позы, он составляет представление о том, насколько успешно происходит расслабление. Далее, в процессе опроса занимающихся боксеров выясняется, какие неудобства они испытывали, что им мешало. На втором этапе с помощью средств гетерорегуляции отрабатываются элементы релаксации.

4. Работа над формированием образа психического состояния, значимого для наиболее полной реализации физических, функциональных,

технических и других способностей боксера. Главное внимание здесь должно обращать на формирование ощущений, которые являются составными компонентами образа, а также умений их поэлементно тренировать, а затем интегрировать. Сформировав у боксера способность создавать ощущение «свободы от мыслей», надо научить его эти же ощущения вызывать в любое время, фиксируя их, удлиняя во времени.

5. Организация и контроль за проведением пауз психорегуляции. Пауза позволяет решать многие вопросы психологической самоподготовки и коррекции психических состояний боксера. В данном случае основной акцент делается на самоподготовку боксера.

6. Индивидуальная работа с боксерами на начальном этапе психорегуляции нуждается в гетерорегуляции. В этом разделе работы наиболее полно реализуются задачи конкретной психологической настройки на предстоящую деятельность, а также на освоение, закрепление и автоматизацию механизмов и методов саморегуляции.

7. Работа с тренерским составом по определению программы и плана работы, психорегулирующих мероприятий с боксерами. Важно, чтобы совместная деятельность обоих специалистов: тренера и психолога носила целенаправленный и системный характер. Тренер должен усвоить истину, что главный психолог в команде – он сам.

8. Специальная психологическая подготовка тренера. Тренер тесно контактирует с боксером (выполняет секундирование, дает советы перед боем, ведет тренировку). Его эмоции и настроения передаются боксеру. Волнующийся тренер способен «заразить» волнением спортсмена, так же, как и его спокойствие и уверенность могут придать боксеру дополнительные силы, решительность, формируя волю и жажду победы. Поэтому с тренерами, так же как и с боксерами, необходимо проводить специальную психологическую подготовку, которая направлена на формирование и развитие психических функций.

9. Прочие виды работ. В этот раздел входят дополнительные мероприятия, проводимые психологом в команде: текущее обследование спортсменов, составление индивидуальной программы психорегуляции, обработка полученных данных и т.п.

III. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

3.1. Подходы к аутогенной тренировке в спортивной практике. Положительное влияние аутогенной тренировки на процессы восстановления психической и физической работоспособности, возможность с ее помощью регулировать эмоциональное состояние и повышать эффективность использования психических, физических и функциональных систем и резервов организма, а также корригирующее влияние этого метода на индивидуально-психологические особенности личности дало основание многим ученым

рекомендовать его к применению в спорте. Наиболее широкое распространение в спортивной практике получили психорегулирующая и психомышечная тренировка (А. В. Алексеев, Л. Д. Гиссен; В. Е. Рожнов), позднее - эмоционально-волевая подготовка спортсменов (Филатов А. Т. и др.). Психомышечная тренировка и эмоционально-волевая подготовка - две составляющие целостного процесса подготовки боксеров к соревнованиям. В обоих случаях обучение проводится в форме гетеротренинга под руководством психолога или тренера.

В основе обучающего курса лежат упражнения в тренированной мышечной релаксации, вызывающей фазовые состояния в коре головного мозга. В последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к сенсорной репродукции; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов. Основные варианты применения аутогенной тренировки в спорте можно объединить в 3 комплекса упражнений: «мобилизующий», предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности; «успокаивающий», применяющийся при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований; «усыпляющий», который используется в случаях повышенной возбудимости или перенапряженности функций, ведущих к нарушению сна. Значительное внимание в названных модификациях уделяется обучению саморегуляции функций внутренних органов, главным образом функции дыхания, сердечной деятельности, а также идеомоторным тренировкам нервно-мышечного аппарата.

Особенности психомышечной тренировки. По мнению А. В. Алексеева, в основе психомышечной тренировки (ПМТ) лежат четыре компонента:

- умение расслаблять мышцы;
- способность максимально ярко, с предельной силой воображения, не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения;
- умение удерживать внимание на избранном объекте;
- умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами».

Обучение данной модификации аутогенной тренировки проводится в виде гетеротренинга. Ученый отмечает, что в силу систематических спортивных тренировок, связанных с попеременным напряжением и расслаблением мышц, спортсмены обычно легко осваивают релаксирующие упражнения - последовательное расслабление различных групп мышц начинается с рук.

Используемая методика во многом сходна с приемами, разработанными Джейкобсоном. На вдохе мышцы медленно напрягаются («в половину максимальной силы»), одновременно суггестируется: «мои руки», затем следует задержка дыхания и удерживание мышечного напряжения в течение 2-3 с. После этого напряжение быстро сбрасывается и на фоне спокойного выдоха

произносится: «рас-сла-бля-ют-ся...». Снова производится легкий вдох, при котором мысленно проговаривается союз «и...», а на замедленном спокойном выдохе суггестируется – «те-пле-ют...». Это самовнушение сопровождается представлением о растекающемся по рукам тепле.

Таким образом, начиная с первого занятия, автор объединяет тренировки в мышечной релаксации с упражнениями, направленными на вызывание ощущений тепла. В последней части упражнения А. В. Алексеев рекомендует использовать образные представления струящейся по рукам теплой воды. В «окончательном» варианте после нескольких тренировок нужное состояние достигается при помощи следующей формулы самовнушения: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные». Напряжение мышц и дыхательные упражнения в «окончательном» варианте данной модификации не используются.

После освоения упражнений для рук обучаемые переходят к мышцам ног, шеи, лица и туловища. Выполнение упражнений строится по аналогичному принципу. Когда процесс «расслабления, согревания и обездвиживания» всех мышц освоен, обучаемые тренируются в достижении генерализованной релаксации (формула самовнушения – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь»). Местоимение «Я» сопровождается вдохом, затем, как и на предыдущем этапе, напрягаются сразу все мышцы, и на 2-3 с. задерживается дыхание, после чего с выдохом произносится «рас-сла-бля-юсь...»; на следующем коротком вдохе – «и...», на выдохе – «ус-по-ка-и-ва-юсь». По мнению автора, простота и стандартность основного принципа упражнений способствует тому, что психомышечный вариант аутогенной тренировки хорошо усваивается спортсменами. Основная цель обучающего курса состоит в развитии способности «входить в состояние контролируемой дремоты» и тренировке умения «сосредоточивать ненапряженное внимание на решаемой задаче». Занятие завершается формулами, характеризующими состояние глубокого покоя: «Весь мой организм отдыхает», «Я отдохнул и успокоился», «Самочувствие хорошее».

После освоения основных упражнений ПМТ спортсмены обучаются приемам самовоздействия, направленным на преодоление страха, борьбу с болью и вредными привычками, методам активизации, тонизации и мобилизации психофизиологического состояния, а также приемам, облегчающим засыпание.

При «настройке» на предстоящие соревнования активно используются образные представления, которые автор делит на 3 группы: представления «боевого состояния», «идеальное выполнение движений» и «предоставление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным». Рекомендуется облекать образные представления в «точную словесную оболочку», так как это усиливает их воздействие.

Автор рекомендует применение аутогенной тренировки не только спортсменам, но и тренерам.

Эмоционально-волевой тренинг подготовки (ЭВП) спортсменов. Филатов А. Т. считает, что система эмоционально-волевой подготовки включает 5 основных этапов:

- 1) изучение личностных качеств спортсмена;
- 2) обучение успокаивающему варианту аутогенной тренировки;
- 3) обучение мобилизующему варианту;
- 4) применение ЭВП до, во время и после тренировок и соревнований;
- 5) работа над совершенствованием личных качеств с помощью ЭВП.

Обучающий курс проводится под руководством психолога в объеме 2-4 занятий гетеротренингом в неделю. Индивидуальные занятия проводятся ежедневно, как минимум три раза: сразу после пробуждения, не вставая с постели, во время перерыва на работе и перед сном. Вначале усваивается «успокаивающая часть» ЭВП. После вызывания «маски релаксации» спортсмен последовательно расслабляет мышцы шеи, груди, живота, спины, рук, ног, внушая себе: «Мышцы шеи полностью расслаблены. Мышцы груди полностью расслаблены» и т. д. Одновременно психологом суггестируется: «Вы чувствуете полное успокоение. Все мышцы Вашего тела расслаблены. Нет никакого желания двигаться. Ничто вас не беспокоит. Ничто вам не мешает. Полное спокойствие вы чувствуете во всем вашем теле».

Последняя модификация ЭВП представляет собой творческую переработку и адаптацию к особенностям спортивной деятельности модификаций Г. С. Беляева и И. М. Перекрестова. Так, например, ощущения тяжести вызываются с помощью формул самовнушения в модификации Г. С. Беляева: «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой», «Очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой» и т. д. до «Рука тяжелая». Однако между каждой фразой вводится «шепотный подтекст» (И. М. Перекрестов) психолога. Аналогичным образом проводятся упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла или легкости: «Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала легкой». Психотерапевт суггестирует: «Вы чувствуете, как ваше самовнушение быстро действует. Ощущаете легкость в правой руке. Правая рука все легче, становится легче левой. Чувствуете, что правая рука меньше опирается на постель. Она действительно становится легкой, почти невесомой. Вы продолжаете внушать легкость правой руке. Мысленно повторяйте за мной следующую формулу самовнушения: «Очень хочу, чтобы моя правая рука..» и т. д.

В процессе ЭВП спортсмены обучаются приемам саморегуляции деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, при этом также используются достаточно (иногда, по нашему мнению, даже чрезмерно) широкие формулы гетеро- и ауто-суггестии, что в известной мере сближает применяемые методы с приемами самогипноза или ступенчатого гипноза. На заключительных этапах ЭВП с помощью психолога и тренера спортсмен составляет индивидуальный план воспитания необходимых ему черт характера и совершенствования личностных качеств.

Психокоррекция в спорте. Аутогенная тренировка в спорте используется не только в целях «оптимизации боевого состояния» спортсмена и повышения спортивной результативности. Существенная роль отводится методу коррекции невротических реакций, не так уж редко встречающихся в спортивной практике. Учитывая, что в психологии спорта эти реакции не рассматриваются как патологические и, следовательно, не являются основанием для ограничений спортивной деятельности. Специалистами в области прикладной психотерапии были разработаны свои модификации, отличительные от общепринятых, классификации невротических реакций [Филатов А. Т. и др.,]. Такой подход вряд ли является достаточно обоснованным и плодотворным. Скорее он противоречив. Так, например, высказывая мнение, что «невротические реакции спортсменов» не могут быть отнесены к неврозам», А. Т. Филатов, тем не менее, в предлагаемую ими классификацию включает «обсессии», «спортивные фобии» и т. д. Возникает вопрос: а если фобия будет, скажем, «водительская» или «водолазная»? Изменится ли от этого ее сущность? Большинство отечественных авторов выделяют три основные формы неврозов: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний [Карвасарский Б. Д., Свядош А. М.]. В. Н. Мясищев, классифицируя неврозы по течению, выделял 2 формы: реактивную, связанную с психотравмирующей ситуацией, и невроз развития, определяющее значение при котором имеет структура личности. Рассматривая неврозы, В. В. Ковалев определяет 3 этапа развития заболевания: невротическая реакция, невротическое состояние, невротическое развитие. По-видимому, в предложенные схемы укладываются все известные в настоящее время формы неврозов, их синдромов и невротических реакций, в том числе и спортивных. Нам представляется, что и спортсмен не защищен от любой формы истинного невроза, если его преследуют неудачи. Что же касается астенических состояний утомления и переутомления в большом спорте, то они выступают исключительно частыми признаками экстремального напряжения нервной системы спортсмена.

В настоящее время спортивной психологией накоплен значительный опыт по изучению влияния аутогенной тренировки на психофизиологическое состояние здоровых людей. Нами было выявлено, что обучение здоровых людей аутогенной тренировке должно носить характер гетеротренинга, однако при этом подчеркивается особая роль самостоятельных занятий в усвоении упражнений. Это обусловлено тем, что, как показали исследования, у здоровых людей аутогенность преобладает над гетерогенностью. Специалисты отмечают, что методы обучения должны быть простыми и доступными, а словесные формулы – конкретными и всегда включать указание об ожидаемом результате. В многочисленных исследованиях было показано, что под влиянием аутогенной тренировки происходит повышение физической выносливости, улучшаются показатели времени реакции и скорости восприятия, повышается мотивация и волевые качества спортсмена. Важное значение придается коррекции с помощью аутогенной тренировки особенностей личности спортсмена. При этом аутовоздействие в первую очередь направлено на

мотивационные установки, черты характера и темперамента, которые в основном определяют психическое состояние и реактивность в сложных условиях соревновательной деятельности. Широко применяется в спорте отработка предстоящих физических упражнений на уровне воображения в состоянии аутогенного расслабления («идеомоторная тренировка»).

При использовании аутогенной тренировки происходит более полное и быстрое восстановление работоспособности, снижается излишнее нервно-эмоциональное напряжение, улучшается настрой на деятельность, повышаются мотивация к достижению успеха и спортивная результативность. Большинство авторов подчеркивают особую роль мышечного расслабления в купировании и коррекции явлений перевозбуждения, страха и апатии перед соревнованиями и стартами. При этом под влиянием целенаправленного аутовоздействия отмечается нормализация основных физиологических показателей и оптимизация психофизиологического реагирования. Разрабатываются вопросы психической саморегуляции спортсменов с учетом особенностей их характера и темперамента.

Кроме аутогенной тренировки, в спортивной практике активно используется ряд других психотерапевтических методов и приемов; гипноз (Кузьмин В. В.; Шерцис Б. М.), приемы «прямой и непрямой деактуализации соперника», «снятия запрета на ошибку и поощрения силовой борьбы». Многие разрабатываемые в рамках спортивной психологии методы психической саморегуляции и психологической подготовки могут активно использоваться в целях профессионально-психологической подготовки различных специалистов.

Применение аутогенной тренировки в спорте, получившее распространение у нас в стране и в других странах Европы, пока еще с оттенком скептицизма воспринимается некоторыми специалистами. В целом, в настоящее время уже не вызывает сомнения положение о том, что при равенстве физической подготовленности и одинаковом уровне тренированности психическая готовность и способность к психофизиологической мобилизации становятся одними из решающих факторов победы и преодоления «соревновательного стресса».

3.2. Психологический тренинг – аутогенная тренировка боксера.

Одним из действенных видов психологической подготовки, адаптированным для современного уровня понимания и осознания интеллектуальных концепций XXI века, является аутогенная тренировка. Ее создатель – Иоганн Генрих Шульц, разработал строгую логическую систему на основе элементов мышечной релаксации и самогипноза, которая является проверенным методом развития способностей управления собственным сознанием. Суть аутогенной тренировки заключается в том, что с помощью психологического воздействия на самого себя специальными упражнениями - фразами самовнушения, погружая себя в состояние полусна - аутогенное погружение, человек регулирует свое эмоциональное состояние; восстанавливает работоспособность при физическом и нервном утомлении; дает установки на реализацию

потенциальных возможностей организма; регулирует процессы возбуждения, торможения и реакции.

Аутогенная тренировка – это процесс самовнушения, основным методом которого является слово, обращенное к самому себе, слово, направленное на саморегуляцию жизненно важных функций организма. Двигательный аппарат человека регулирует почти половина клеток головного мозга, в силу этого при самовнушении клетки мозга посылают в мышечную систему соответствующие импульсы.

Физические аспекты аутогенной тренировки:

– выработка умения регулировать тонус поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры туловища, конечностей и других органов для полного и дифференцированного мышечного расслабления или повышения тонуса отдельных мышц;

– приобретение навыка ритмичного дыхания за счет мысленной регуляции фаз вдоха и выдоха;

– овладение навыками медленного, поверхностного дыхания, физического дифференцированного ощущения частей своего тела и органов.

Психические аспекты аутогенной тренировки:

– воспитание у человека навыков «образных представлений»;

– аутогенная медитация (meditation – размышление, созерцание), аутогенное погружение;

– выработка навыка мобилизации психофизиологического состояния.

Активное целенаправленное самовнушение – основная часть аутогенной тренировки. Словесные формы самовнушения должны быть индивидуализированы, произноситься повелительным тоном от первого лица единственного числа настоящего времени и без частицы «не». Нужно внушать себе «я сильный» вместо «я не слабый». Словесные формулы-фразы должны произноситься в определенной последовательности:

– вначале произносятся фразы, вызывающие общее спокойствие, отдых, релаксацию;

– затем – специальные фразы или формулы, применяемые для целенаправленного психологического воздействия;

– в конце – тонизирующие, мобилизующие формулы, направленные на снятие расслабления.

В основе методики регуляции мышечного тонуса лежит метод прогрессирующей релаксации. Каждому типу эмоционального реагирования соответствует повышенное напряжение определенной группы мышц, например, плохому настроению соответствует напряжение мышц дыхательной системы; состоянию страха – напряжение мышц органов артикуляции, фонации, мимических мышц. Учитывая прямую и обратную связь между эмоциональным состоянием и соответствующими группами мышц, можно изменять в нужном

направлении свое психологическое состояние. Овладев навыками аутогенной тренировки, спортсмен сможет сознательно управлять своей психикой.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей ступени, включающей 6 упражнений, и высшей - включающей 7 упражнений.

Сначала осваивают низшую ступень – методику мотивированного воздействия человека на самого себя при помощи формул самовнушения, для регуляции своих вегетативных процессов: частоты сердцебиения, частоты и глубины дыхания, температуры тела и др.

Методика выполнения упражнений низшей ступени. Рекомендуется, приступая к занятиям, думать об успехе обучения, а сомнения выбросить из головы. Лучшим временем для аутогенной тренировки считается утро - сразу после пробуждения, и вечер – непосредственно перед сном. Обязательное условие – систематичность занятий: 2-3 раза в день.

Выполнять упражнения рекомендуется в слегка затемненном помещении, избегая шумовых раздражений. Мешают занятиям концентрация внимания и переполненный желудок, возбуждающие напитки (кофе и др.).

Каждое из 6 упражнений низшей ступени имеет свое название, указывающее на основную цель упражнения.

Аутогенную тренировку необходимо начать с освоения физиологических основ мышечного расслабления, базирующихся на формировании субъективных ощущений тяжести и тепла. При этом установка на ощущение тяжести связана с расслаблением мышц, тепла – с расширением кровеносных сосудов.

Структура и содержание занятий. Перед занятием следует расслабить одежду, все тесное снять. Каждое занятие рекомендуется строить по следующему плану: 1) принятие правильной позы; 2) достижение чувства успокоения и расслабления; 3) выработка определенного ощущения, например чувства тяжести»; 4) правильный выход из дремоты.

Рекомендуются следующие три позы для выполнения аутогенной тренировки.

Лежа на спине. Принимается удобная свободная поза, лежа на спине (лучше лежать на чем-либо твердом или полумягком), голова приподнята, руки располагаются вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях. Ноги вытянуты и раздвинуты на ширину плеч, носки стоп обращены наружу.

Положение полулежжа - сидя в кресле, откинувшись на спинку, руки на подлокотниках.

Положение сидя на стуле в позе «кучера на дрожках», не опираясь на стенку. Ноги, стоящие на полной ступне, выдвинуть вперед так, чтобы колени образовали угол в 120-140. Локти положить на колени, кисти рук свободно свисают вниз. Голова слегка опущена. Спина выгнута таким образом, что опущенные плечи оказываются по вертикали над тазобедренным суставом. Глаза полуприкрыты.

Смыкание век. Выполняют после принятия правильной позы. При этом не следует производить преднамеренных движений глазного яблока – взгляд вверх

и т.д. Смысл смыкания век заключается в выключении оптического раздражения, чтобы следующее упражнение – достижение успокоения – можно было проводить в темноте.

Выполнение вышеперечисленных мер способствует достижению состояний полного успокоения и расслабления.

Занятие начинается с общего расслабления. Для его достижения рекомендуется, после принятия позы и смыкания глаз, сделать глубокий вдох и длинный замедленный выдох. Повторить это действие несколько раз. Затем выполнить вдох средней глубины и мысленно произнести слово «Я», а на замедленном выдохе, также мысленно, – более длинное слово «расслабляюсь». При этом для лучшего ощущения расслабления следует напрячь мышцы на вдохе, а на выдохе – расслабить их.

Затем следует мысленно произнести: «Мое внимание на моем лице». Надо мысленно увидеть свое лицо, если это не получается, то можно воспользоваться зеркалом: посмотреть в зеркало, а затем закрыть глаза и снова мысленно увидеть свое лицо.

Далее мысленно нужно проговорить по 6-8 раз следующие формулы:
– расслабляются мышцы лба; – расслабляются мышцы глаз; – расслабляются щеки; – расслабляются крылья носа; – губы и зубы разжаты; – челюсть слегка опущена; – язык расслаблен; – расслабляются мышцы затылка; – расслабляются мышцы шеи.

После этого приступают к расслаблению тела, повторяя по 3-4 раза следующие формулы: – плечи опущены и расслаблены; – локти расслаблены; – кисти, как плети, лежат на коленях и давят на них; – мой таз свободно давит на стул (кресло); – мои голени расслаблены; – мои ступни расслаблены.

После достижения расслабления всего тела приступают к выполнению 6 упражнений низшей ступени аутогенной тренировки.

Первое упражнение – «тяжесть». Вызывает ощущение тяжести и в конце выполнения упражнения снимает мышечное напряжение. Фразы самовнушения: мысленно повторить 5-6 раз формулы: – моя правая (левая) рука (нога) расслабляется и становится тяжелой; – моя правая (левая) рука (нога) становится тяжелее и тяжелее; – моя правая (левая) рука (нога) совсем тяжелая; – я совершенно спокоен (повторяется 1 раз).

При этом рекомендуется вспомнить ощущение тяжести в руке, которое когда-либо было при поднятии, например, тяжелой гантели. Чем сильнее будет ощущение тяжести, тем эффективнее окажут свое воздействие произносимые формулы.

Произнося формулы, нужно в течение 2-3 минут настойчиво ждать ощущение тяжести, которая как бы сваливается с плеча в кисть (стопу) правой (левой) руки (ноги).

Правильный выход из аутогенного состояния. Первое занятие аутогенной тренировки заканчивается выработкой ощущения мышечной тяжести. По существу, спортсмен (в том числе и физическая часть его «я») находится в состоянии самогипноза. Поэтому необходимо осуществлять правильный выход

из аутогенного погружения, что предполагает выполнение трех этапов. Первый этап. В течение нескольких минут три раза мысленно произнести: «Тяжесть из рук уходит», три раза согнуть и разогнуть отяжелевшую руку (ногу) в локте (в колене). Второй этап. Произвести глубокий полный вдох. Третий этап. Только после глубокого полного вдоха открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Это неотъемлемая часть аутотренинга.

Затем необходимо дать себе 2-3 мин. отдыха и после полного расслабления еще раз повторить упражнение. Таким образом, рекомендуется тренироваться два дня. На третий, четвертый и пятый дни точно также отрабатывать: - «тяжесть» в левой руке (ноге); - «тяжесть» в правой руке (ноге); - «тяжесть» в обеих руках и ногах.

Упражнение «тяжесть» рекомендуется отрабатывать в течение пяти дней.

В вышеуказанной методической последовательности выполняется каждое из шести упражнений низшей ступени. Все упражнения изучаются последовательно, на освоение каждого уходит около 1-2 недель. Только овладев одним упражнением, можно переходить к следующему, а затем осваивать их в комплексе. Рекомендуется, приступая к занятиям, думать только об успехе обучения, а сомнения выбросить из головы. Обязательное условие – систематичность занятий: 2-3 раза в день по 10-15 мин., перерывы больше чем на 2-3 дня не рекомендуются.

Второе упражнение – «тепло». Углубляет расслабление, приводит к тормозной фазе или легкой дремоте. Все начинается с самого начала: дыхание, поза, смыкание век, общее расслабление лица и тела. Мысленное повторение формул предыдущего упражнения «тяжесть». Затем по 5-6 раз – формулы «тепла» (например для правой руки):

• моя правая рука расслабляется и теплеет; • моя правая рука становится все теплее и теплее; • моя правая рука совсем теплая; • я совершенно спокоен (повторяем 1 раз).

В течение 2-3 мин. настойчиво вспоминать ощущение теплоты (например, прикосновение к прогретому камню). Затем 3 раза мысленно произнести «Тепло и тяжесть из рук уходят». Три раза согнуть руку в локте и открыть глаза. Отдохнуть 2-3 мин и повторить все сначала.

Таким же способом тренировать:

• «тепло» в левой руке; • «тепло» в обеих; • «тепло» в левой ноге; • «тепло» в правой ноге; • «тепло» в обеих ногах; • «тепло» в обеих руках и ногах; • «тепло» во всем теле.

На каждый элемент упражнения уходит 1-2 дня, а на все упражнения – 5-6 дней. Следует иметь в виду, что в первые 3-4 дня возможны ощущения тяжести в руках (ногах, теле). Не нужно волноваться. Через какое-то время все приходит в норму. Для этого рекомендуется проговаривать: «тяжесть уходит, мышцы крепнут, я чувствую легкость в своем теле».

Из шести упражнений низшей ступени первое и второе считают основными. Только их освоение позволяет научиться управлять собой. Фразы

(формулы) самовнушения этих двух упражнений при необходимости позволяют человеку вызывать сон, контролировать свои нервы, подавлять отдельные ощущения, неконтролируемые обычным путем, например – боль. Усвоив формулы «тяжести» и «тепла», возможно использовать их для мобилизации своих физических и духовных сил.

Третье упражнение – «сердце». Помогает нормализовать работу сердца. Доказана возможность частичного или полного устранения неприятных ощущений в области сердца. Однако это упражнение лучше применять после консультации и под контролем врача. Упражнение также применяется с лечебной целью и как восстанавливающее средство общего состояния сердечной системы после продолжительных нагрузок при тренировках.

Начинать занятие следует по вышеизложенной схеме: дыхание, поза, смыкание век, общее расслабление лица и тела. Далее повторить предыдущие упражнения «тяжесть» и «тепло» (1-2 раза).

Для выполнения третьего упражнения предлагаются следующие фразы самовнушения (мысленно проговаривать 5-6 раз):

- «моя грудь теплая»; • «сердце бьется ровно и спокойно»; • «я совершенно спокоен».

Упражнение целесообразно повторить еще раз и закончить по схеме предыдущих занятий. Для овладения этим упражнением полностью требуется 5-6 дней по 15-20 мин. в день.

Четвертое упражнение – «дыхание». Оно позволяет произвольно менять ритм дыхания, улучшает насыщение легким кислородом, имеет общеоздоравливающий эффект. Выполняется только после освоения умения расслабления мышц и 1-3 упражнений. Формулы самовнушения: • «мое дыхание спокойно»; • «мне дышится легко и свободно»; • «я совершенно спокоен».

Пятое упражнение – «тепло в области солнечного сплетения» выполняется с целью вызывания чувства тепла и покоя в области солнечного (чревного) сплетения и в брюшной полости.

В области солнечного сплетения находится нервный пучок, связанный с многими внутренними органами. При удачном выполнении упражнения возникает ощущение тепла в брюшной полости, аналогичное ощущениям после принятия теплой ванны.

Начало и конец упражнения стандартны. Упражнение состоит из следующих формул самовнушения, проговариваемых мысленно по 5-6 раз:

- «мой живот становится мягким и теплым»; • «мое солнечное сплетение излучает тепло»; • «живот прогрет приятным глубинным теплом»; • «я совершенно спокоен» (1 раз).

В целях облегчения освоения упражнения применяется следующий вспомогательный прием. Например, проглотить слюну и представить, как вместе с глотком по пищеводу и брюшной полости постепенно распространяется ощущение тепла.

Шестое упражнение – «прохлада в области лба» помогает устранить или ослабить головную боль сосудистого характера, активизирует умственную деятельность, устраняет внутричерепное давление после интенсивных тренировок. Ощущение прохлады в области лба и висков возможно вызвать, если представить себе холодный компресс на лбу или прохладный ветерок, овевающий лоб и виски.

Занятие также начинается с выполнения рекомендуемого плана и повторения предыдущих упражнений. Далее – 5-6 раз произносятся следующие фразы (формулы) самовнушения: • «мой лоб приятно прохладен»; • «голова ясная»; • «я совершенно спокоен» (1 раз).

Во время аутогенной тренировки не следует обращать внимание на так называемые «аутогенные разряды» – посторонние голоса, зрительные представления, шум или звон в ушах, ощущения похолодания конечностей, головокружение, неприятные ощущения во рту, мышечные и дыхательные спазмы, тяжесть в желудке, подташнивание и т.п. «Аутогенные разряды» не представляют опасности и проходят при регулярных занятиях, но, по возможности, их следует ликвидировать (проглотить комок слюны, сменить позу и т.д.). По истечении 8 месяцев тренировок упражнения лучше выполнять в условиях помех – яркий свет, громкий разговор, включенные радио или телевизор. В этот период спортсмен должен научиться сосредоточиваться на определенном ощущении в течение 30-60 мин.

Только после этого целесообразно переходить к упражнениям высшей ступени, целью которых является овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона. Упражнения высшей ступени, которые позволят решить ряд прикладных задач, таких как снятие усталости, снижение негативных последствий эмоционального перенапряжения, самовнушение и др. На овладение высшей ступенью аутогенной тренировки уходит около года.

Методика выполнения упражнений высшей ступени. Основные упражнения высшей стадии аутогенной тренировки направлены на:

- усиление способности занимающихся к глубокому вхождению в состояние аутогенного погружения;
- обучение способности к ярким мысленным зрительным представлениям заданных цветов;
- развитие способности вызывать мысленные представления конкретных предметов (объектов);
- развитие способности к представлению («видению») абстрактных понятий, таких как «красота», «справедливость», «ненависть» и др.

Предполагается, что человек, достигнувший высших ступеней аутогенной тренировки, находясь в состоянии аутогенного погружения, может получать из глубин бессознательного ответы на такие сложные мировоззренческие вопросы, как, например: «В чем смысл моей жизни?» или «Что я из себя представляю?» и т.п.

Шульц считал, что приемы высших ступеней аутогенной тренировки помогают нейтрализовать те отрицательные переживания, которые возникают при неврозах, что в конечном итоге приводит к избавлению от них.

Для освоения приемов требуется много времени. Сам Шульц рассчитывал, что овладение полным курсом аутогенной тренировки занимает минимум полтора года. Модификация высших ступеней аутогенной тренировки, рекомендованная отечественными специалистами, предполагает следующую последовательность;

- аутогенное погружение;
- стандартные упражнения аутогенной тренировки;
- упражнения, способствующие концентрации внимания;
- упражнения, направленные на расслабление мышц и на то, чтобы преодолеть физический компонент отрицательных эмоций;
- упражнения, направленные на моделирование положительных эмоциональных переживаний.

Аутогенную тренировку высших ступеней Шульц называл аутогенной медитацией. Он считал, что приступать к аутогенной медитации можно лишь после прочного усвоения базовых упражнений. Критерием хорошо выработанных навыков аутогенного погружения является способность войти в это состояние за 20-30 секунд и удержание себя в этом состоянии в течение 1 часа и более.

Для овладения упражнениями высшей ступени аутогенной тренировки выделяется подготовительный и основной этапы. *Подготовительный этап* предполагает формирование навыков пассивной концентрации. В состоянии пассивной концентрации могут возникать различные зрительные или слуховые ощущения. Особое значение придается здесь зрительным образам, которые сами собой возникают при закрытых глазах. Эти образы могут принимать четкую форму, а могут быть весьма расплывчатыми, цветными или черно-белыми, неподвижными или двигающимися. После этого обучаемые приступают к первому упражнению высшей стадии аутогенной тренировки.

Основной этап определяет, что при работе к овладению следующим упражнением можно переходить лишь после освоения предыдущего.

Первое упражнение – «***спонтанный образ***». Фиксация спонтанно возникающих образов. Это могут быть совершенно определенные образы: озеро, небо, яблоко либо устойчивый цвет, доминирующий на мысленном экране.

Второе упражнение – «***заданный цвет***». Целенаправленное представление заданного цвета. При этом следует учитывать, что к положительным цветам, располагающим к отдыху и снятию эмоционального напряжения, относятся: синий, голубой, розовый или желтый.

Третье упражнение – «***обобщенный вид***». Целенаправленное вызывание образных представлений предметов, но не конкретных, например, ваз, стульев или чашек, а чашек, стульев и ваз вообще, в обобщенном виде.

После этого можно приступать к вызыванию образов конкретных предметов, со всеми их характерными особенностями.

Четвертое упражнение – «абстрактный эквивалент». Вызывание образных эквивалентов абстрактных понятий, например таких, как доброта, радость, справедливость и др.

Пятое упражнение – «зрительный образ личных проблем». Вызывание зрительных образов, связанных с переживаниями своих личных проблем, устремлений, ограничений. В ходе развертывающихся мысленных представлений основным действующим лицом становится сам обучающийся.

Шестое упражнение – «образ другого». Целенаправленное вызывание образов других людей. Сначала вызываются образы людей, к которым у обучающегося нет эмоционально окрашенных отношений. Затем – эмоционально окрашенные образы людей, с которыми у занимающегося существуют определенные отношения. Хорошим показателем здесь является способность все более спокойно и беспристрастно вызывать образы хорошо знакомых людей.

Седьмое упражнение – «ответ бессознательного». После того, как человек овладел способностью к вызыванию образов, он получает возможность обращаться к самому себе с вопросами, ответы на которые даются его подсознанием в виде тех или иных зрительных образов. Ответом является интерпретация содержания этих образов, которая производится самим обучающимся. Чаще всего при выполнении этого упражнения человек ставит перед собой такие глобальные вопросы, как: «Что мне мешает добиться цели?», «В чем состоят мои важнейшие жизненные цели?» и т.п.

На высших уровнях аутогенной тренировки человек может не только избавляться от усталости, но и решать конкретные терапевтические задачи. Это связано с тем, что, входя в состояние аутогенного погружения и резко снижая уровень сознательного контроля, занимающийся получает возможность апеллировать непосредственно к бессознательному, к резервным возможностям организма, к механизмам саморегуляции.

Занятия на высшей ступени аутогенной тренировки предполагают более длительное время нахождения в состоянии аутогенного погружения и развитие способности к проведению занятий в условиях внешних помех.

С целью достижения большего эффекта специалистами предлагаются следующие дополнительные упражнения высшей ступени аутогенной тренировки:

1. На фоне внутреннего тепла и покоя мысленно концентрировать свое сознание на образах характерного цвета: заснеженные горные вершины, цвет огненной лавы, синий цветок, золотые осенние пейзажи и т.п. Надо стремиться удерживать в своем сознании целостное представление цветных образов. Упражнение повторяется до тех пор, пока человек не научится визуализировать цветные образы. Упражнение можно выполнять вечером перед сном.

2. Отличается от первого только тем, что концентрация сознания направлена на воображаемые образы одного определенного цвета: красного, синего, белого, желтого.

3. Требуется представить конкретный образ: вазу, цветок, человека и т.п.

4. Концентрация сознания на абстрактной идее: справедливость, мир, любовь, радость и т.д.

5. Концентрация на положительных эмоциональных состояниях, возникающих, например, при созерцании горных вершин, когда даже при отсутствии четкого мысленного образа есть ощущение пространства, свободы, возникающее при этом представлении.

6. Сознание фокусируется на абстрактных проблемах, типа: «В чем смысл моей жизни?», «Что мне мешает добиваться успеха?», «Каковы мои притязания?» и др.

7. Представление во время аутогенной тренировки погружения на «внутреннем экране» какого-нибудь однотонного, приятного, благотворно действующего цвета.

Занятия по аутогенной тренировке проводятся несколько раз в день, в свободное от тренировок время (15-30 минут) или в конце тренировки (5-10 минут).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и позитивно влияет на воспитание морально-нравственных, этических, эмоциональных, волевых качеств индивида. Виды спорта многообразны, но все они требуют больших умственных и физических усилий, систематических тренировок. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Психология спорта позволяет нам дать системный анализ важнейших сторон спортивной подготовки спортсмена, помочь рациональному решению задач социализации личности не только в спорте, но и в социальной жизни, в реализации ее творческого потенциала.

Психологическая подготовка боксера – сложный и многогранный процесс, присутствующий на каждой тренировке, начиная с первых дней занятий. Ее специфика заключается в том, что на этапе:

- начальной подготовки она в большей степени связана с общефизической подготовкой спортсмена, то есть с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, и характеризуется адаптацией к увеличению общего объема физической нагрузки. Определяется сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Они бывают настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение и желание спортсмена тренироваться. В это время важно рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства, неуверенность, формируя у спортсмена состояние целеустремленности и трудолюбия, убежденности в правильности и перспективности выбранного пути.

Определенной чертой этого этапа подготовки является пока еще слабая мотивация занятий избранным видом спорта. На начальном этапе у новичков нет устойчивого познавательного интереса, но имеется мотивация престижности – «Я - боксер», «Я умею драться», стремление попробовать новое или просто к двигательной активности. Закрепление зависит от того, насколько в процессе занятий удовлетворяются их потребности, реализуются мотивы.

Задача тренера: способствовать организации занятий, которые позволят достичь того, к чему стремятся новички, то есть совершенствовать двигательные навыки, получить удовольствие от двигательной активности, проявить самостоятельность, инициативу, свои творческие способности. Занятия должны удовлетворять и потребности в неформальном общении, обеспечивать положительные эмоции за счет интересной и разнообразной работы, исключая скуку и однообразие;

- учебно-тренировочный этап – самый длительный из всех этапов, где важно решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств боксера и развитие способности к их проявлению во время соревнований, а также выбор мероприятий, необходимых для развития целеустремленности, познавательного интереса, настойчивости,

дисциплины и трудолюбия как важных составляющих спортивных достижений боксера.

Сущностную основу содержания занятий здесь составляет спортивное совершенствование: повышение уровня специальной физической подготовки, обеспечение прочного владения основами техники и тактики, психологической устойчивости, в развитии умений самостоятельно работать и участвовать в соревнованиях.

Психологическим содержанием на этом этапе является формирование и совершенствование психологических механизмов регуляции спортивной деятельности: мотивации, постановки и достижения цели, умений анализировать и определять значимые условия деятельности, объективности контрольно-оценочных показателей деятельности, навыков самоконтроля и саморегуляции действий и психических состояний.

Одной из важнейших задач процесса спортивного совершенствования является приобретение соревновательного опыта и развитие способности демонстрировать его в условиях соревновательной борьбы. Это предполагает доведение практических умений спортсмена-боксера до уровня конкурентоспособности на региональном, республиканском и международном уровнях. В этой связи важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, при этом необходимо создать атмосферу творческого психолого-педагогического взаимодействия и сотрудничества, уважения и поддержки. Только совместными усилиями можно достичь необходимого уровня психологической подготовки и тем самым создать определенные предпосылки успешных «боевых действий»;

- предсоревновательный и соревновательный этапы часто характеризуются эмоциональной возбужденностью или апатией, повышенной психоэмоциональной неустойчивостью спортсмена и напряжением, особенно когда соревнования продолжаются несколько дней и больше. Здесь очень важны как педагогическое взаимодействие с тренером, который должен олицетворять фактор надежности, уверенности и успеха, так и специальная психологическая самонастройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию – очень сложный процесс, который совершается периодически, и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

Спорт высших достижений имеет ряд отличий от массового спорта: высокий уровень физических и психических нагрузок, острая конкуренция между претендентами за место в составе сборной команды, соперничество за право выступать на наиболее престижных соревнованиях, возрастание объема соревновательной практики и усиление роли психологических факторов в успешности соревновательной деятельности. Наличие большого числа факторов, обеспечивающих показатели высоких спортивных достижений, ставит в ряд не менее важных задач разработку программ психологической реабилитации, нахождение путей сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного процесса подготовки;

- восстановительный (релаксационный) этап. Спорт – это трудная работа и организму требуется отдых. Наиболее приемлемое время для реабилитационных мероприятий – это период после соревновательной борьбы. Соревнование – это определенный итог и, исходя из победы или поражения, спортсмен принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и графика последующей соревновательной борьбы.

Несмотря на то, что следующее соревнование может быть через месяцы, психологическая подготовка к нему начинается сразу после окончания предшествующих соревнований. В случае победы ставятся более высокие цели, а в случае поражения необходима коррекционная работа, стремление к реваншу. В том или другом случаях следует серьезно разобрать технические, тактические, физические, психологические недостатки и наметить пути их устранения. Остановиться на преимуществах и сильных сторонах своей подготовки.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другую весовую категорию, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другие.

Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни спортсмена. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Часто накопление психической усталости из-за психических нагрузок становится причиной неудач или прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму.

Психика боксера в период выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как он практически постоянно находится в предстрессовом состоянии. Часто необдуманные слова или действия, жест могут разрушить веру в свои силы, перечеркнуть все то хорошее, что создавалось годами. Умело же сказанное слово – вселить уверенность и повлиять на ход боксерского поединка.

Тренер в боксе, безусловно, самый главный наставник и психолог, причем для юных спортсменов он является примером для подражания, ориентиром в личностном становлении. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру, кроме прямых профессиональных обязанностей, приходится выполнять функции менеджера, администратора и, естественно, психолога.

Значимость исследуемой нами проблемы, несомненно, свидетельствует о целесообразности привлечения профессионально подготовленного специалиста – спортивного психолога. К сожалению, в боксе, как показывает практика, психологическая подготовка, признаваясь важным фактором успеха, отдана на откуп профессиональной компетенции тренера. Считается, что хороший тренер – это обязательно психолог, и он лучше других знает, как следует строить психотерапевтические взаимоотношения с воспитанником.

Таким образом, в качестве основополагающих элементов формирования психологии спортсмена, победителя нами определены, с одной стороны, профессиональное мастерство тренера. С другой – способности боксера к воспитанию психологически важных личностных качеств и адекватности их применения в условиях спортивной тренировки или соревнований, а также практических умений в саморегуляции своих психических состояний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А. А. Атилов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 224 с.
2. Батулин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батулин. – Омск : Психология в спорте, 1998. – С.13–15.
3. Василюк, Е.Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций / Е. Ф. Василюк. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – С.84–85.
4. Волынкина, Г.Ю. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека / Г. Ю. Волынкина, Н. Ф. Суворова. Ленинград, 1981. – С.82–84.
5. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткина. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – С.48,56.
6. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
7. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К. Е. Легурский. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – С.64,89.
8. Тарас, А. Е. Бокс. История и техника / А. Е. Тарас, В. В. Лялько. – Минск : Харвест, 2007. – 480 с.
9. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Г. М. Морозов. – Москва, 1992. – 80 с.
10. Осколков, В.А. Бокс: обучение и тренировка / В. А. Осколков. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 116 с.
11. Росляк, Д.В. Обучение технике и тактике бокса студентов специализированных групп ПСМ: методические рекомендации / Д. В. Росляк. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2000. – 101с.
12. Щитов, В. Бокс. Ускоренный курс обучения / В. Щитов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 445с.
13. Щитов, В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 234 с.
14. Шпак, В.Г. Теоретические основы и методика преподавания физической культуры: учебно-методическое пособие для специальности 1-01 02 01 «Начальное образование со специализациями» / В. Г. Шпак. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2009. – 181с.

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины является старейшим учебным заведением в Республике Беларусь, ведущим подготовку врачей ветеринарной медицины, ветеринарно-санитарных врачей, провизоров ветеринарной медицины и зооинженеров.

Вуз представляет собой академический городок, расположенный в центре города на 17 гектарах земли, включающий в себя единый архитектурный комплекс учебных корпусов, клиник, научных лабораторий, библиотеки, студенческих общежитий, спортивного комплекса, Дома культуры, столовой и кафе, профилактория для оздоровления студентов. В составе академии 4 факультета: ветеринарной медицины; биотехнологический; повышения квалификации и переподготовки кадров агропромышленного комплекса; международных связей, профориентации и довузовской подготовки. В ее структуру также входят Аграрный колледж УО ВГАВМ (п. Лужесно, Витебский район), филиалы в г. Речице Гомельской области и в г. Пинске Брестской области, первый в системе аграрного образования НИИ прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии (НИИ ПВМ и Б).

В настоящее время в академии обучается более 4 тысяч студентов, как из Республики Беларусь, так и из стран ближнего и дальнего зарубежья. Учебный процесс обеспечивают 324 преподавателя. Среди них 180 кандидатов, 30 докторов наук и 21 профессор.

Помимо того, академия ведет подготовку научно-педагогических кадров высшей квалификации (кандидатов и докторов наук), переподготовку и повышение квалификации руководящих кадров и специалистов агропромышленного комплекса, преподавателей средних специальных сельскохозяйственных учебных заведений.

Научные изыскания и разработки выполняются учеными академии на базе Научно-исследовательского института прикладной ветеринарной медицины и биотехнологии. В его состав входит 2 отдела: научно-исследовательских экспертиз (с лабораторией биотехнологии и лабораторией контроля качества кормов); научно-консультативный.

Располагая современной исследовательской базой, научно-исследовательский институт выполняет широкий спектр фундаментальных и прикладных исследований, осуществляет анализ всех видов биологического материала и ветеринарных препаратов, кормов и кормовых добавок, что позволяет с помощью самых современных методов выполнять государственные тематики и заказы, а также на более высоком качественном уровне оказывать услуги предприятиям агропромышленного комплекса. Активное выполнение научных исследований позволило получить сертификат об аккредитации академии Национальной академией наук Беларуси и Государственным комитетом по науке и технологиям Республики Беларусь в качестве научной организации. Для проведения данных исследований отдел научно-исследовательских экспертиз аккредитован в Национальной системе аккредитации в соответствии с требованиями стандарта СТБ ИСО/МЭК 17025.

Обладая большим интеллектуальным потенциалом, уникальной учебной и лабораторной базой, вуз готовит специалистов в соответствии с европейскими стандартами, является ведущим высшим учебным заведением в отрасли и имеет сертифицированную систему менеджмента качества, соответствующую требованиям ISO 9001 в национальной системе (СТБ ISO 9001 – 2015).

www.vsavm.by

210026, Республика Беларусь, г. Витебск, ул. 1-я Доватора, 7/11, факс (0212) 51-68-38,
тел. 33-16-29 (факультет международных связей, профориентации
и довузовской подготовки);
33-16-17 (НИИ ПВМ и Б); E-mail: vsavmpriem@mail.ru.

Учебное издание

**Богомаз Сергей Леонидович,
Прохоров Юрий Михайлович**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск А. К. Сучков
Технический редактор О. В. Луговая
Компьютерный набор Ю. М. Прохоров
Компьютерная верстка и корректор Е. В. Морозова

Подписано в печать 16.07.2020. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 2,96. Тираж 60 экз. Заказ 2058.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 51-75-71.
E-mail: rio_vsavm@tut.by
<http://www.vsavm.by>