**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Ковылкинского муниципального района**

**ПУБЛИЧНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ТЮРЕВА ДМИТРИЯ АНАТОЛЬЕВИЧА**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА В ОБЩИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД»**

**г. Ковылкино, 2022 г.**

**Содержание**

Введение………………………………………………………………….….3

1. Технология опыта ………………………………………………….…..3
   1. Общая психологическая подготовка…………………….……..3
   2. Психологическая подготовка к соревнованию………………...5
2. Результативность опыта…………………………………………......8
3. Список литературы………….....……………………………….……9

**Введение**

***Актуальность*** опыта заключается в важности проблемы психологического воспитания юных боксёров: совершенствование форм и методов психологического воспитания подрастающего поколения, воспитание духовно зрелых и физически развитых личностей.

Все разделы подготовки боксера (технический, психологический, тактический и физический) взаимосвязаны. Но в боксе, психологическая подготовленность является основой всего. Многие боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными не могли достигнуть высоких результатов только по той причине, что не были психологически готовы к бою.

Психология спорта в целом и бокса в частности очень важна и достаточно мало изучена в настоящее время. В основном психологическая поддержка боксеров ложится на плечи тренеров. В распознавании психологических особенностей спортсменов и обусловленного ими своеобразия поведения и действий на тренировке и соревнованиях — индивидуального стиля деятельности — тренеру может помочь психолог.

**1.Технология опыта**

Воспитывать у боксеров определенные психологические качества следует в зависимости от периода тренировки.

Психологическую подготовку боксера, грубо говоря, можно разделить на два этапа: **этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованию.**

* 1. **На первом этапе общей психологической подготовки, принято воспитывать** моральные черты и качества личности спортсмена, формировать коллектив, в котором тренируются боксеры, поддерживать положительную атмосферу в команде.

Важно на этом этапе учить ребят ориентироваться в сложных условиях, быть внимательным к действиям соперника, развивать чувство дистанции, времени, чувствовать ринг и т.д. Так как боксеру в процессе боев приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (от 4 до 8). Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнять свои действия. Например, объем внимания у боксеров на 25–30 % больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов.

Очень большое значение имеет развитие волевых качеств. Воля воспитывается и закаляется и процессе преодоления трудностей и препятствий. А. С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, где бы он мог проявить мужество. Основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей.

Важным фактором при развитии волевых качеств является доведение до конца поставленных задач при выполнении упражнений. Для решения этих задач на своих тренировках, я применяю физические упражнения или виды спорта, требующие преодоления трудностей. Так как процесс формирования личности и волевые качества взаимосвязаны.

***Примерные упражнения на смелость и решительность:***

• Бег под крутую горку с преодолением препятствий.

• Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.

• Ходьба и бег с закрытыми глазами.

• Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.

• Упражнения на батуте: прыжок на живот — прыжок на ноги, сальто вперед и назад в группировке, согнувшись.

• Преодоление специальных полос препятствий.

• Игра в регби по упрощенным правилам с силовыми элементами.

• Прыжки — падения на землю, пол.

• Быстрое нападение в играх.

• Боксерский поединок с сильным противником.

***Примерные упражнения на стойкость:***

Наиболее действенным средством формирования стойкости в процессе физического и волевого воспитания являются упражнения, которые выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объеме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости использую приемы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств.

• Медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях

• Темповый кроссовый бег

• Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности.

• Тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях: в дождь, снегопад, при сильном и встречном ветре, высокой и низкой температуре.

• Плавание на дальность.

• Ныряние на дальность.

• Преодоление специальных полос препятствий.

• Борьба с более сильным противником.

• Однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы.

• Лыжный переход, велопробег.

• Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологическую базу усилия. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что, в конечном счете, отразится на волевом действии.

Воспитание волевых качеств, как правило, утомляет спортсмена, пропадает интерес к тренировкам, поэтому важным фактором является мотивация.

В этом случае мы стараемся разнообразить методы и средства тренировки. И хорошим выходом из этой ситуации послужил опыт общения с боксерами-выпускниками, с ребятами, которые закончили учебу в нашей ДЮСШ. Некоторые из них работают в других спортивных школах г. Москвы, другие еще продолжают карьеру спортсмена и достигли неплохих результатов в боксе. Ребята периодически приезжают в родную школу и делятся результатами своих достижений. Принимают активное участие в тренировках, работают в парах и делятся опытом. Эта работа очень сильно мотивирует боксеров, формирует уверенность в своих силах и возможностях, заметно улучшает психологический настрой на тренировочный процесс.

* 1. **Психологическая подготовка к соревнованию (2 этап)**

Психологическая подготовка к соревнованию состоит из четырех этапов:

1) ранняя психологическая подготовка (примерно за месяц до соревнований и до жеребьевки);

2) психологическая подготовка к бою (от объявления результатов жеребьевки до начала боя);

3) психологическое воздействие на боксера и активная саморегуляция его эмоций во время турнира;

4) психологические эффекты после окончания соревнований (в зависимости от результатов выступления боксера).

Психология боксера в течение этого тренировочного периода в основном зависит от тренера и команды, в которой он тренируется. На этом этапе важно убедить спортсмена в важности успеха в предстоящем выступлении для команды, города, республики и этим самым повысить уверенность в его способности побеждать.

Пока ученик только пытается заниматься боксом, мы должны с ним ненадолго «ссориться». Он не должен бояться наказания, а должен понимать, почему так нельзя. Нужно показывать, объявлять об этом и тут же за что-нибудь хорошее простить его. Вырабатывать у боксера рефлекс победы не только в своем виде спорта, но и во всех соревнованиях, в которых он принимает участие. Проводить беседы и нацеливать их на то, что они по жизни должны себя вести среди друзей так, чтобы все завидовали, что они тренируются в такой школе, где загадочно и интересно, а не жалели их, потому что им нужно бегать с гантелями и быть дисциплинированными. Самое главное настроить их именно на эту волну, и тогда они будут уважать себя и будут уважаемы другими. Главное дать понять ребятам, что бокс – это не драка, и, что борьба за высшее достижение – это наука, искусство, разум. А высшее достижение требует, прежде всего, освоить общую и специальную физическую подготовку, ну и, конечно, развивать интеллект.

Состояние умственной готовности играет особую роль, оно часто имеет решающее значение в бою. Спортсмен, который не знает, как справиться с чрезмерным волнением накануне выхода на ринг, поскольку он не уверен в своих способностях, не сможет быстро мобилизоваться и действовать рационально. Напротив, если боксер психологически хорошо подготовлен, спокоен и уверен в себе, легко контролирует свое настроение и действия в бою, он может мобилизовать и оценить ситуацию даже с сильными факторами (отсутствие сильного удара, неудачные атаки и т. д.). Нужно думать о своих способностях и о возможностях своего оппонента и успешно выполнять тактические и технические задания.

Уже после первого года обучения я приучаю ребят к самостоятельности: разминаться и готовиться к бою. Вначале не все проходило гладко и бывали случаи, когда проигрывали, потому что плохо размялись. После каждого боя провожу разбор и обязательно говорю о причине поражения, в том числе ставлю акцент на подготовке к бою. Поясняю, что когда спортсмен делает разминку, он не только физически готовится, но и психологически, т.е., делая упражнения, он отвлекает себя от переживаний перед боем.

Перед стартом, боем волнуются все спортсмены. И конечно, наша задача, как тренеров, найти ключ к решению этого вопроса. Перед поединками всегда провожу с ребятами беседу, говорю, что многие соперники, как и они, выйдут впервые на ринг и победит тот, кто лучше справится с этим предстартовым волнением. Приведу один пример предстартового волнения. Воспитанник Владимир К., неплохой боксер, победитель Первенства Мордовии, имел 18 боев, в 15 из них одержал победу. Казалось бы, все хорошо, вышел на ринг с таким же бойцом, как и он сам, но его хватило только на один раунд. Сказалась предстартовая лихорадка: всю ночь не спал.

Второй бой: Олег П., спокойный, уравновешенный боксёр. Спрашиваю перед боем: «Волнуешься?», «Так себе» - отвечает. И провел бой с замечанием и даже с предупреждением, но выиграл, проявил волю к победе, выполнял по ходу боя все установки секунданта. Здесь хочу сделать вывод, что, конечно, многое зависит от характера спортсмена.

И другой пример: Первенство Республики Мордовии. По результатам жеребьевки Максим Г. попадает в первом же бою с сильным соперником, кому явно проиграл в прошлом году. Встал вопрос, как сообщить Максиму о результатах жеребьевки. Решили, что боксер должен узнать об этом, как о своей удаче, о том, что может взять реванш и доказать превосходство своей техники над силой. Вошли в раздевалку вместе с тренерами и с радостным видом сообщили ему эту новость. В начале Максим недоверчиво смотрел на нас, но все больше входя в роль, мы убедили его в этом. Бой был проигран по очкам, но настрой был таков, что этот бой стал переломным. Максим перестал воспринимать этого соперника, как угрозу номер один.

Поэтому, кроме характера спортсмена большую роль играет психологическая подготовка, над которой следует работать нам, тренерам.

1. **Результативность опыта**

Результатом целенаправленной работы по формированию психологической подготовки боксеров являются, конечно, победы на муниципальных, республиканских и российских соревнованиях:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *год* | *уровень соревнований* | *наименование соревнований* | *ФИО* | *место* |
| **2019** | республиканский | Кубок РМ по боксу памяти воинов, павших в локальных войнах и военных конфликтах | Грибанов М.  Осипов Д.  Климкин Р.  Судаков И.  Андреев В. | 2  1  1  1  1 |
| республиканский | Чемпионат и Первенство РМ по боксу | Гадаев Н.  Судаков И.  Климкин Р.  Чукаров А.  Осипов Д. | 1  1  1  1  2 |
| всероссийский (ПФО) | Первенство ПФО по боксу среди юношей 2005-2006 г.р. | Осипов Д. | 5 |
| **2020** | всероссийский (ПФО) | Первенство ПФО по боксу среди юниоров, посвященное годовщине Победы в ВОВ | Судаков И.  Варламов И.  Жарский В.  Андреев В. | 3  5  5  5 |
| **2021** | республиканский | Кубок РМ по боксу на призы ПАО «КЭМЗ» | Гадаев Н.  Судаков И.  Грибанов М.  Климкин Р.  Чукаров А.  Осипов Д. | 1  1  1  1  2  2 |
| всероссийский (ПФО) | Первенство ПФО по боксу среди юношей 2005-2006 г.р. | Осипов Д.  Рудяев Д. | 3  5 |
| всероссийский (ПФО) | Первенство ПФО по боксу среди юношей 2007-2008 г.р. | Гадаев Н. | 3 |
| республиканский | Чемпионат и Первенство РМ по боксу | Гадаев Н.  Грибанов М.  Чукаров А.  Судаков И.  Андреев В. | 1  2  1  1  2 |

Психологическая подготовка это в большей степени индивидуальная и длительная работа. Здесь надо лучше узнать ребенка, его индивидуальные особенности, и найти свой подход. Но если добиваешься положительного результата и ученик начинает верить в себя, то зарождается и вера в тренера, в совместную эффективную работу.

1. **Список литературы**

1. Стрельников В. А. Тактическая и психологическая подготовка боксера. - Улан-Удэ, 1991. - С. 10, 12-18.

2. Вяткина Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 48, 56.

3. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - С. 58.

4. Батлер Ф. Наследство чемпионов. Ф.Б. и С.Б.Р., М.: 1992.

5. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. М.: ФиС, 1971.

6. Филимонов В.И. Физическая подготовка. М.: МГРИ, 1990.

7. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: ФиС, 1955.

8. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

9. Батлер Ф. Наследство чемпионов. Ф.Б. и С.Б.Р., М.: 1992.