

4. Кузякова В., Ворона В. Розвиток швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* / відп. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 87–91.

5. Платонов В. М., Булатова М. М. *Фізична підготовка спортсмена*. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

## ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА

Пасічник Р.М., Будженко Я.І.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розкрито важливість ролі психологічної підготовки боксерів у спортивній діяльності. Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, боксери, тренувальна діяльність.

**Summary.** **Pasichnyk R.M., Budzhenko Ya.I. Content and structure of psychological training of a boxer.** The article reveals the importance of the role of psychological training of boxers in sports activities. Psychological training of an athlete is one of the sides of the educational process in sports activities.

**Keywords:** psychological preparation, boxers, training activity.

**Вступ.** Психологічні особливості підготовки боксерів зумовлені специфікою боксу. Успішний виступ у напруженому та важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, часом небезпечними противниками, вимагає від боксера, поряд із великою техніко-тактичною майстерністю, гарною фізичною підготовкою та спеціальною витривалістю, високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість боксера визначається, по-перше, ступенем розвитку характеристики сприйняття: почуття дистанції та часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги, витривалості та, по-друге, психологічним станом спортсмена.

**Мета дослідження.** Проаналізувати методичні правила психологічного налаштування боксерів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Внаслідок динамічних змін у спортивній кар'єрі зростає необхідність впровадження, вдосконалення та використання інноваційних психолого-педагогічних технологій для актуалізації спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. Необхідно розуміти, що психологічна підготовка боксера - це не епізодична робота тренера, яку він проводить перед змаганням, а постійна копітка праці, що вимагає від нього великої витрати сил, часу, завзятості та ентузіазму протягом усіх етапів організації навчально-тренувальної діяльності від початкової підготовки, включаючи рівень вищої спортивної майстерності.

Завдання психологічної підготовки - вивчення психологічних якостей спортсмена та його розвиток. Тренер у процесі роботи вибирає методи, форми та засоби їх формування [1].

Вирішуючи завдання психологічної підготовки боксера, особливу увагу слід приділяти формуванню емоційної сфери спортсмена. Неврівноважений емоційний передстартовий стан на змаганнях перед виходом на ринг у боксерському середовищі отримав назву «горіти перед боєм». З двох спортсменів на конкретному етапі професійної підготовки один може мати значний досвід професійної діяльності, в результаті якого у нього виробляється вміння саморегуляції, володіння собою, і це позитивно впливає на його результати. Інший боксер того ж віку може не мати достатнього досвіду боротьби та впасти у передстартовий мандраж. Йому необхідне психологічне налаштування.

Бажано, щоб спортсмен був добре поінформований про свого супротивника у майбутньому бою. Він повинен добре знати як слабкі, і сильні боки свого противника.

Б.М. Кіндзер із співавторами [2] зазначає, що до основних методичних правил психологічного налаштування боксера тренером слід зарахувати таке:

1. Тренер правий. Глибока віра у тренера допомагає боксеру працювати найефективніше. Добре, коли особистий тренер виконує функції секунданту.

2. Необхідно нав'язувати супернику свою манеру ведення бою, тим самим створювати вигідні умови для реалізації своїх улюблених прийомів.

3. Тренеру не слід грубити, утискувати, ображати учня, говорити про помилки та прогалини боксеру, нав'язувати йому свою суб'єктивну точку зору.

4. Тренеру у процесі організації навчально-виховного процесу треба бути відкритим у спілкуванні, не нагнітати атмосферу, слід добиватися розуміння, співпраці, взаємодії та творчості.

5. Не можна позбавляти тренування емоцій. Бокс - видовищний та публічний вид спорту. Виступ на публіці завжди супроводжується підвищеним емоційним тлом.

6. Важливо розуміти, що двох однакових боксерів немає, тому слід культивувати «схожість». Боксер сильний своєю індивідуальністю.

7. Тренеру слід уникати насильницького навернення у власну віру. Не можна засуджувати суб'єктивність думки та думки. Позицію учня слід вітати, схвалювати та підтримувати його творчість.

8. Тренеру необхідно створювати оптимальні умови для розкриття та розвитку творчого потенціалу особистості у спортивній діяльності і робити це треба педагогічно грамотно, враховуючи психофізіологічні особливості тих, хто займається.

Психологічна підготовка боксера може бути найкраще представлена розвитком вольових якостей. Виховання волі боксера – одна із центральних, вузлових проблем сучасного тренування. У вольовій підготовці боксера

важливо навчити його: а) максимальній мобілізації резервних можливостей свого організму; б) успішності застосування своїх знань, умінь та навичок на фоні втоми; в) керувати своїм емоційним станом; г) постійного вдосконалення своїх вольових якостей; д) працьовитості у виконанні загальнофізичних та спеціальних вправ на межі своїх максимальних можливостей [3].

Як основні умови психологічної підготовки спортсменів боксерів у системі навчально-виховного процесу слід виділити:

1. Вплив тренера. Тренер, який добре знає свого учня, лише за зовнішніми ознаками поведінки може визначити зрушення у його емоційній сфері.

2. Вплив боксерського середовища. У психологічній підготовці велике значення має відношення членів команди, сім'ї, товаришів, знайомих. Під поняттям «боксерське середовище» ми розуміємо насамперед тренерський склад і той колектив спортсменів, у складі якого боксер тренується, готується на навчально-тренувальних зборах та виїжджає на змагання.

3. Психологічну самопідготовку. Під цим ми розуміємо психологічну установку: думки, переживання, вольові прояви, які у спортсмена у зв'язку з підготовкою до змагань.

О.В. Хуртенко і співавтори [4] стверджують, що важливо розуміти, що розвиток волі спортсмена невіддільний від його загального інтелекту та виховання, фізичної та технічної майстерності. Виховуючи вольові якості боксерів, необхідно прагнути до того, щоб усі вони виявлялися у бою на рингу чи процесі тренування, а й у житті, тобто стали рисами характеру особистості.

**Висновки.** Психологічна підготовка боксера - складний та багатогранний процес, присутній на кожному тренуванні, починаючи з перших днів занять. Сутність психологічної підготовки спортсмена зводиться до спрямування його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань.

### Список використаної літератури.

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання: методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
2. Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 66–71.
3. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76.
4. Хуртенко О. В., Білошицький В. В., Партика С. С., Коновалов Д. О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Т. 2. № 24. С. 197–200.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Салецький В.В.

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості фізичної підготовки боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено основні завдання та методи розвитку фізичних якостей, необхідних для успішного формування техніко-тактичних навичок у боксі.

**Ключові слова:** бокс, етап попередньої базової підготовки, юні спортсмени.

**Summary. Saletskyi V.V. Physical Training Of Boxers At The Preliminary Basic Training Stage.** The article examines the features of physical training for boxers at the stage of preliminary basic preparation. The main tasks and methods for developing physical qualities necessary for the successful formation of technical and tactical skills in boxing are identified.

**Keywords:** boxing, preliminary basic preparation stage, young athletes.