

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

## Література

1. Алексеев А. А. Мезодермальная и альтернативная медицина. М. : Эдиториал УРСС, 2001. 408 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк : Сталкер, 2002. 464 с.
3. Бубновский С.М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? М. : Эксмо, 2013. 192 с.
4. Греггер М., Стоун Дж. Як не померти передчасно. Їжа, яка відвертає та лікує хвороби. Пер. з англ. В. Горбатька. К. : Вид. група КМ-БУКС, 2018. 512 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

**Нікітюк В. В., Джуринський П. Б.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Актуальність теми.** Сучасний рівень спортивних досягнень у боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу вимагає підвищених вимог до рівня їх загальної фізичної та спеціальної підготовленості. Нині бокс стає усе більш популярним видом спорту у світі. Про його популярність і значущість говорить і входження в список олімпійських змагань в серію літніх ігор. Психологія спорту в цілому і боксу зокрема дуже важлива і досить мало вивчена нині. У сучасному боксі необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань у боксі складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційці підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [1, 2]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

**Ключові слова:** Психологічні аспекти підготовки, бокс, психологічна підготовка спортсмена.

**Мета дослідження:** пізнання психологічного стану спортсмена та виявлення методів психологічної підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Вступ.** В спорт приходять мільйони. Залишаються займатися тисячі. Досягають великих вершин одиниці. Відсів відбувається сам собою. Чому так відбувається? Скільки сильних, здорових людей приходять займатися у спортивні зали! Багато з них хоче досягти в спорті значних вершин. Далеко не всім це вдається: деякі перестають займатись через монотонність занять, іншим не подобається тренер чи втрачається бажання через першу невдачу. Можна назвати ще тисячу причин. Але це все другорядні причини. Перша ж – нестійка психіка.

“Чекання у роздягальні перед боксерським поєдинком – цього останнього моменту – буде досить для того, щоб позбавити людину, яка ніколи не боксувала Гордості, Бажання та Мужності, про які він Думав, що вони у нього є” (Джон Скаллі – Чемпіон Англії, претендент на титул Чемпіона Світу, квітень 2003 року) [с.46]. Після написаного вище – небагато людей стає боксерами. Ось тут і прийдуть на допомогу ті психологічні прийоми, про які йде мова у роботі. Роль психологічної підготовки у спорті дуже велика. Тому нерідко буває так, що досягають успіху ті люди, в яких, нібито, нема якихось великих фізичних показників, але вони вольові, вони сміливі, і у змаганнях завжди йдуть до кінця. Дуже велику роль у цьому випадку грає не тільки тренер, а й сам спортсмен, який повинен сам активно шукати шляхи своєї психологічної підготовки. Сучасний спорт вимагає від людей величезних швидкостей, сили, психічної стійкості. Тільки тоді, коли всі ці якості з'єднаються у спортсмена у єдине ціле, можна буде розраховувати на перемоги на великих національних та міжнародних змаганнях.

Яку роль відіграє у цьому психологічна підготовка боксера? Відповідь, на нашу думку, однозначна. Кожен виступ у змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості боксера і в той же час є невід'ємною частиною його подальшого вдосконалення. Виступ у змаганнях є важливим засобом формування мотивів для занять боксом, засобом виховання основних якостей волі. Однак участь у змаганнях сприяє вихованню вольових якостей спортсмена лише тоді, коли він має достатньо добру техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовленість.

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

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

1. Правильне визначення головної мети виступу спортсмена в майбутньому змаганні;
2. Формування суспільне значимих мотивів виступу в даному змаганні відповідно до поставлених завдань;
3. Програмування майбутніх дій спортсмена на основі інформації про передбачувані умови змагання і особливості майбутніх противників;
4. Підготовка до подолання різних труднощів;
5. Перевірка і уточнення наміченої програми під час тренування - в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки, умовних і вольних боїв, спарингах, вправах на снарядах і лапах;
6. Вчення спортсменів прийому саморегуляції несприятливих внутрішніх станів;
7. Забезпечення фізичної і "нервової свіжості" на початок змагань.

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

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

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

**Висновки.** Змагання - подія, що гостро сприймається і хвилює новачка. У психологічній підготовці боксера до змагань слід виділити: психологічну підготовку в період перед змаганням, психологічну підготовку до бою,

психологічну підготовку в перервах між раундами, психологічну дію після закінчення бою і психологічну підготовку в процесі турніру.

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

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

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

#### **Література:**

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. (2007). Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 224 с.

2. Джуринський П. Б. Формування спеціальних знань, умінь та навичок майбутніх фахівців з фізичного виховання / П. Б. Джуринський // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2010. – № 2. – С 82-87.

3. Кернас А. В. (2015). «Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців в юнацькому віці» Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса. 20с.

4. М'ясоїд Г.А. Загальна психологія. К: Вища школа, 2000.

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

6. Платонов. В,Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: К.: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с.

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

8. Doucet, C. An event-related potential analysis of extraversion and individual differences in cognitive processing speed and response execution./ Doucet, C. & Stelmack, R. M. // Journal of Personality and Social Psychology, 2000- Vol.78,956-964 p.