**Юрій Вітренюк**

**(Кам’янець-Подільський, Україна)**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА-НОВАЧКА**

**ДО ЗМАГАНЬ**

Змагання у боксі є важливим моментом для перевірки загальної підготовленості спортсмена, його фізичної форми та техніко-тактичної майстерності. Ці події особливо значимі для боксерів-новачків, які сприймають їх із особливим напруженням. Психологічна підготовка відіграє тут визначальну роль, оскільки вона дозволяє спортсмену раціонально розподілити свої сили, контролювати емоції та займати адекватну психологічну позицію щодо суперника.

З іншого боку, змагання служать інструментом для подальшого самовдосконалення боксера та сприяють його професійному зростанню. Проте для досягнення цих цілей важлива якісна підготовка, яка охоплює як психологічний, так і фізичний аспекти участі у поєдинках.

За висновками Л.С.Індиченка та А.Л.Фора [3, с. 81-89], ключовим є відчуття спортсменом власної здатності вести успішні поєдинки з суперниками свого рівня. Втрата впевненості в результаті поразки може вплинути на мотивацію та здатність до мобілізації власних ресурсів. Також важливо уникати частого ведення поєдинків з менш кваліфікованими суперниками, що може призвести до недооцінки власних можливостей та сприяти занепаду спортивної кар'єри.

Отже, для ефективної підготовки боксера до змагань вирішальне значення має адекватна оцінка його кваліфікації та вміння адаптуватися до рівних суперників.

Психологічна підготовка спортсмена є комплексом цілеспрямованих узгоджених дій і заходів, що здійснюються тренерами, менеджерами і самим спортсменом для розвитку або формування психічних процесів, здібностей і особистісних властивостей, необхідних для ефективної тренувальної діяльності та успішних виступів на змаганнях. Психологічна підготовка виступає як частина загальної підготовки спортсмена, яка також включає теоретичну, фізичну, спеціальну, тактичну і технічну підготовку. Крім того, психологічна підготовка є необхідною складовою кожного з перелічених видів загальної підготовки. Це означає, що під час реалізації інших аспектів підготовки спортсмена формується специфічне ставлення до кожного з них і визначається їх значущість для досягнення успіхів у спортивній кар'єрі. Такий підхід сприяє створенню чіткої структури мотивації, систематизації дій та наполегливому просуванню до досягнення високих результатів.

З суто психологічної точки зору підготовку спортсмена можна розглядати на трьох рівнях:психофізіологічний рівень включає тренування психічних функцій (уваги, пам’яті, мислення), саморегуляції, контролю над власним тілом і формування специфічних рухових навичок; психологічний рівень охоплює формування спеціальних знань, умінь і навичок, переконань і морально-вольових якостей; соціально-психологічний рівень враховує взаємини у колективі спортсменів, взаємодію з тренером, вплив ситуацій змагань, зокрема особистостей суперників, атмосферу конкуренції, роль спортсмена у команді та вплив команди на нього [2].

У єдиноборствах особливості психологічної підготовки включають:відповідальність перед колективом за власні дії; вплив різноманітних чинників, що можуть відволікати під час змагань (крики вболівальників, спалахи фотокамер, коментарі суперників тощо); важливість комплексного підходу до спортивної майстерності (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка); специфіка турнірів, яка включає перерви між боями, важкість відновлення організму, велику кількість змагань, контроль за масою тіла та профілактику травм.

Аналіз різних джерел наукової літератури у галузі психології спорту демонструє, що психологічна підготовка боксера може бути розділена на кілька етапів:

Загальна психологічна підготовка.

Психологічна підготовка до змагань, яка включає: підготовку в період перед змаганнями; підготовку до бою; підготовку в перервах між раундами; психологічну підготовку, яку здійснює тренер після завершення бою; психологічне налаштування в процесі турніру; психологічну підготовку безпосередньо після завершення змагань [4, с. 87-89].

Усі ці етапи психологічної підготовки боксера взаємопов’язані. Наприклад, успішна психологічна підготовка до змагань залежить від якості загальної психологічної підготовки. Однак кожен з них має свої унікальні аспекти, які потребують уваги у методиці тренування боксера [9].

Загальна психологічна підготовленість боксера охоплює індивідуальні особливості розвитку спеціалізованих видів сприйняття: відчуття дистанції і часу удару, орієнтацію на рингу, швидкість реакції, здатність передбачати дії суперника; а також розвиток тактичного мислення, уваги і переважаючого психологічного стану спортсмена. Розвиток цих психічних процесів залежить від природних задатків і ефективності спеціального тренування та вправ. Недостатній рівень розвитку цих психічних процесів і здібностей може значно знизити готовність боксера до змагань, його психічну стійкість і викликати почуття невпевненості.

Тому основні завдання загальної психологічної підготовки полягають:у вихованні моральних рис та якостей особистості спортсмена;формуванні спортивного колективу та сприятливого психологічного клімату команди;розвитку процесів сприйняття, зокрема «відчуття дистанції», «відчуття партнера», «відчуття рингу», «відчуття часу»;також важливими є розвиток уваги в її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілі та переключенні;тактичного мислення, пам'яті, уяви, здатності швидко та правильно оцінювати бойову ситуацію, приймати ефективне рішення та контролювати свої дії; також здатності керувати емоціями у процесі підготовки до змагань та самого бою[8].

Період перед змаганнями, відомий як рання психологічна підготовка, розпочинається близько за місяць до початку змагань і закінчується жеребкуванням, що визначає конкретні часові рамки змагань для спортсмена і його суперників. На цьому етапі основне завдання тренера полягає в формуванні психологічної готовності спортсмена до змагань.

Психологічна готовність до змагань, визначена П. Е. Приходьком [7, с.57-60], описується як стан спортсмена, що формується в процесі загальної, включаючи психологічну підготовку, і забезпечує можливість досягнення конкретних результатів у змаганнях. Цей стан базується на упевненості в собі, налаштуванні на перемогу, здатності до психологічної та фізичної саморегуляції, а також на психічній стійкості. Отже, психологічна готовність представляє собою результат психологічної (і загальної) підготовки, яка забезпечує відповідне ставлення спортсмена до майбутніх змагань та оптимальну мобілізацію його фізичних і духовних сил [1]. Неможливо вважати боксера готовим до змагань, якщо він не має віри у свою перемогу, не мотивується до неї, має сумніви та боїться суперників.

Психологічна підготовка в період перед змаганнями, яка має на меті формування психологічної готовності до змагань, повинна вирішувати кілька ключових завдань:по-перше, тренер разом із спортсменом повинні сформулювати головну мету участі у змаганнях (наприклад, досягнення призового місця, виконання розрядних нормативів або перемога над конкретним суперником) і визначити крок за кроком завдання для досягнення цієї мети - це сприятиме створенню необхідної мотивації спортсмена;наступним етапом є розробка програми майбутніх дій боксера, яка базується на розумінні умов і особливостей змагань, а також урахуванні характеристик потенційних суперників;важливим аспектом у контексті попередньої роботи є усвідомлення можливих труднощів і розробка стратегій для їх подолання;програма, розроблена на етапі тренувань, постійно оцінюється і коригується в залежності від досягнень або виявлених проблем боксера.

Безпосередня психологічна підготовка до змагань, або підготовка до бою, розпочинається з оголошення результатів жеребкування і триває до моменту початку самого поєдинку.

На цьому етапі найважливішим завданням психологічної підготовки боксера є вдосконалення методів саморегуляції та забезпечення стабільного, сприятливого емоційного стану, а також фізичної і "нервової свіжості".

Одним із несприятливих психічних станів, які часто спостерігаються у новачків, а іноді і у більш досвідчених боксерів, є так звана "стартова лихоманка" і "стартова апатія". Ці стани проявляються насамперед через фізіологічні показники, такі як частота пульсу і дихання, а також величина артеріального тиску. Вимірювання цих показників проводяться через 5 хвилин відпочинку після розминки. Ці дані фіксуються як норма для конкретного спортсмена. Якщо при наступних вимірюваннях, при виході боксера на ринг, зазначені параметри різко зростають, це свідчить про "стартову лихоманку"; якщо ж вони значно знижуються, це вказує на "стартову апатію" [5].

"Стартова" або "передстартова лихоманка", також відома як "мандраж", є емоційним станом спортсмена, який часто зустрічається у 15-18-річних боксерів, хоча досвід у спортивній діяльності тут важливіший за вік. Цей стан проявляється у надмірному хвилюванні перед змаганнями, коли боксер стає метушливим, тремтить, втрачає апетит і стійкий глибокий сон. Його пульс частіший звичайного, дихання поверхневе, неритмічне, а увага нестійка і концентрація порушена. У такому стані боксер стає дуже чутливим до навколишніх впливів, що проявляється в дратівливості, образливості, втраті почуття гумору, зниженні витривалості та зосередженості під час тренувань [6, с. 62-70].

Рання "передстартова лихоманка" може розпочатися з моменту повідомлення спортсмена про його участь у змаганнях, але зазвичай вона виникає ближче до старту і досягає піку під час бою. Вкрай небажано, щоб боксер входив у змагання в такому стані, оскільки це унеможливлює виконання поставлених завдань і досягнення високих результатів. Тому завдання тренера на етапі безпосередньої підготовки до змагань полягає в нейтралізації цього несприятливого нервово-психічного стану і зміцненні психічної стійкості спортсмена.

Оптимальним підходом є такий, коли останні тренувальні заняття перед стартом змагань проходять цікаво, з акцентом на захопленні процесом. Це дозволяє спортсмену отримувати задоволення від тренувань, вірити у свої сили та відволікатися на улюблені заняття, замість постійного зосередження на темі змагань. Перед самим початком бою розминка боксера має проводитися у спокійній обстановці, повільніше, ніж зазвичай, з використанням вправ на розтягування, утримання рівноваги, а також дихальних вправ.

**Література**

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Г. Д. Психологія спорту. Київ :Олимпийская литература, 2014. 336 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ :Олімпійська література, 2015. 276 с.
3. Індиченко Л. С., ФораА. Л.Психологічна підготовка спортсменів до змагань // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східнихєдиноборств:зб.наук.працьXміжн.інтернетнаук.-метод.конф.вип.10:Харків :Національна академія Національної гвардії України, 2016.С.81-89.
4. Кожевнікова Л. К., Бережна Т. І., Мисенко В. В. Психологічна підготовка дівчат-боксерів // Проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2009. С. 87–89.
5. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
6. Коробейнікова Л. Г., Коробейніков Г.В., Го Шенпен, ВуЧуанжонг Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів // Спортивні ігри. 2021. № 2 (20). С. 62–70.
7. ПриходькоП.Е.Психологічнапідготовкабоксерівдозмагань//НауковийчасописНПУ іменіМ.П.Драгоманова.Серія№15.Фізичнакультураіспорт.зб.наук.праць/заред.Г.М.Арзютова.Київ :НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015.вип. 6(62) 15. С.57-60.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
9. Фізичне виховання. Бокс. / укл. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135 с.

**Науковий керівник**

доктор історичних наук, Скрипник Анатолій Юрійович.