

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 30.06.2026 № 151

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей
«Психологическая подготовка в боксе»**

Разработали:
Лушникова Е.В., методист;
Гаврилов С.П., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретические основы психологической подготовки в боксе	4
2. Диагностика психологической подготовленности	5
3. Практические методы и приемы психологической подготовки	6
4. Рекомендации для педагогов, тренеров-преподавателей	8
Заключение	9
Список использованных источников	10

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая подготовка является одним из ключевых факторов, определяющим успех боксера на ринге. Даже при наличии выдающихся физических и технических навыков спортсменов может не реализовать свой потенциал, если не способен эффективно управлять предстартовым волнением, страхом или неуверенностью. Данные методические рекомендации разработаны для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей и спортсменов на основе анализа современных научных исследований и практического опыта в области психологической подготовки боксеров различной квалификации.

Цель методических рекомендаций – предоставить педагогам и спортсменам практический инструментарий для выстраивания эффективной системы психологического сопровождения.

Современный бокс предъявляет высокие требования не только к физическим кондициям и технико-тактическому мастерству спортсмена, но и к его психике. Умение управлять своим эмоциональным состоянием, мобилизоваться в нужный момент и сохранять хладнокровие в экстремальных ситуациях поединка часто становится решающим фактором достижения победы.

1. Теоретические основы психологической подготовки в боксе

Психологическая подготовка – это целенаправленный процесс формирования у боксера физических качеств и навыков, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, условно делится на два основных блока: общая психологическая подготовка и подготовка к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у боксера психических функций и качеств, необходимых в специфических условиях тренировок и соревнований. Сюда входит развитие волевых качеств (целеустремленности, инициативности, решительности и смелости, стойкости и настойчивости, выдержки и самообладания), формирование моральных черт характера, совершенствование процессов восприятия (чувства дистанции, времени, ориентировки на ринге), внимания (интенсивности, устойчивости, распределения), быстроты и точности реакций.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет своей задачей создание состояния оптимальной боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, эмоциональным подъемом и стремлением к победе.

Индивидуально-психологические способности

Ключевым принципом современной подготовки является индивидуализация. Успешность применения психологических методик напрямую зависит от учета типологических особенностей нервной системы и стиля ведения боя спортсмена. Исследования показывают, что между боксерами различных стилей (игровики, темповики, нокаутеры, силовики) существуют различия в психологических характеристиках. Например, для боксеров атакующего стиля важна высокая скорость реакции и склонность к риску, в то время как для боксеров защитного стиля – выдержка и способность к терпеливому ожиданию ошибки соперника.

Эффективность учета этих особенностей демонстрирует технология индивидуализации. Сущность технологии заключается в том, что на основе анализа индивидуального стиля спортсмена (профиль ударных действий, предпочитаемые дистанции) и типа нервной системы подбираются адекватные средства подготовки. В частности, упражнения для развития психических процессов и элементы идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение ударов) применяются в зависимости от текущего состояния спортсмена и задач конкретного занятия.

2. Диагностика психологической подготовленности

Эффективное психологическое сопровождение невозможно без регулярной и объективной диагностики. Оценка психологической подготовленности позволяет выявить слабые звенья в структуре психической готовности спортсмена и своевременно внести коррективы в тренировочный процесс.

Методы диагностики

В практике бокса могут использоваться следующие методы:

- **педагогическое наблюдение:** педагог фиксирует поведение спортсмена в различных ситуациях тренировки, его реакцию на успехи и неудачи, взаимодействие с партнерами и педагогом, отношение к нагрузкам.

- **психодиагностические методики (тесты):** применение стандартизированных опросников для оценки свойств нервной системы, личностных особенностей, уровня тревожности и мотивации.

Современным инструментом комплексной оценки является методика «КОМПАС» (категориальная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена). Она позволяет диагностировать ключевые составляющие ментальной подготовленности. Исследование, проведенное с использованием методики «КОМПАС» на боксерах-юниорах, позволило точно определить их психоэмоциональное состояние и на основе полученных данных разработать эффективный комплекс мероприятий по коррекции негативных эффектов стресса и формированию адаптивного поведения.

Показатели психологической готовности

К числу важнейших показателей психологической готовности боксера к соревнованиям относятся:

- психоэмоциональная устойчивость: способность сохранять оптимальное рабочее состояние и эффективно действовать в условиях интенсивного стресса;

- уровень притязаний и самооценка: адекватность оценки своих возможностей и постановки целей;

- способность к саморегуляции: владение приемами управления своим эмоциональным состоянием;

- копинг-стратегии: типичные способы преодоления стрессовых ситуаций. Исследования подчеркивают важность формирования у боксеров адаптивных копинг-стратегий для успешной адаптации к соревновательной среде.

3. Практические методы и приемы психологической подготовки

В арсенале спортивной психологии существует широкий спектр методов и приемов, которые могут быть успешно адаптированы для подготовки боксеров. Их применение должно быть системным и учитывать этап подготовки и индивидуальные особенности спортсмена.

Методы регуляции эмоциональных состояний

Управление предстартовыми состояниями (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия) – одна из главных задач психологической подготовки.

Программа саморегуляции перед боем

Практические рекомендации по саморегуляции часто основаны на отвлечении от травмирующих мыслей и концентрации на конкретных действиях. Исследования показывают, что наиболее эффективными и быстрыми способами коррекции состояния непосредственно перед боем являются:

- работа на снарядах и бой с тенью: позволяет сосредоточиться на технических движениях, разогнать кровь и вытеснить тревожные мысли. Спортсмен концентрируется на качестве ударов и передвижений, а не на значимости боя;
- прослушивание музыки: любимая или мотивирующая музыка помогает отвлечься от внешних раздражителей, создать нужный эмоциональный настрой и изолироваться от мыслей о сопернике;
- массаж с разогревающими средствами: тактильные ощущения (легкое жжение, тепло) переключают фокус внимания спортсмена с внутренних переживаний и телесные ощущения, способствуя заземлению и снижению тревоги.
- дыхательные техники: один из самых доступных способов снижения острого стресса. Например, техника удлиненного выдоха: сделать глубокий вдох, а затем очень медленный выдох, который должен быть в два раза длиннее вдоха.

Психологическое сопровождение в тренировочном процессе

Психологическая работа не должна ограничиваться периодом соревнований. Она должна быть интегрирована в повседневный тренировочный процесс.

Экспериментальные исследования подтверждают высокую эффективность моделей тренировок с приоритетом психологического сопровождения. В экспериментальной группе боксеров, где тренировки дополнялись специальными психологическими приемами, был зафиксирован достоверно более высокий прирост показателей как физической, так и технической подготовленности по сравнению с контрольной группой.

Используемые приемы включали:

- использование ярких метафор и аффирмаций;
- постоянный акцент на собственной готовности и превосходстве, формирование уверенности;
- элементы современного самовнушения.

Это доказывает, что правильно организованное психологическое сопровождение способствует не только улучшению психического состояния, но и напрямую влияет на эффективность технико-тактических действий, таких как количество точных ударов и качество защитных действий.

Работа с конкретными психическими процессами

Развитие специализированных психических процессов осуществляется с помощью специфических упражнений. Например, для развития идеомоторных навыков (способности мысленно выполнять движение) перед выполнением специальных упражнений спортсменам предлагается мысленно воспроизводить типичные для них удары и комбинации. В конце тренировки для снятия излишнего психического напряжения могут использоваться элементы аутотренинга.

Для снижения предсоревновательной тревожности у боксеров высокой квалификации зарекомендовали себя программы, включающие мысленные образы (визуализацию), остановку мыслей, когнитивную реструктуризацию и отработку предсоревновательных ритуалов.

4. Рекомендации для педагогов, тренеров-преподавателей

1. Выстраивайте доверительные отношения. Боксер должен быть открыт для обсуждения своих страхов и сомнений. Педагог должен выступать не только наставником, но и психологом, способным выслушать и поддержать.

2. Изучайте своих учеников. Проводите простые педагогические наблюдения и, при возможности, используйте доступные психодиагностические методики для выявления типа нервной системы, уровня тревожности и особенностей мотивации спортсменов. Это позволит индивидуализировать как физическую, так и психологическую подготовку.

3. Формируйте чувство локтя. В командных сборах работайте над созданием здорового психологического климата в коллективе. Взаимоподдержка и дружеская атмосфера являются мощным буфером против стресса. Осознание того, что результат зависит от усилий каждого, повышает ответственность.

4. Обучайте приемам саморегуляции. Не оставляйте спортсмена один на один с его волнением. Включайте в тренировочный процесс обучение дыхательным техникам, элементам идеомоторной тренировки и основам релаксации.

5. Учите анализировать. После тренировочных боев и соревнований проводите совместный анализ не только технико-тактических действий, но и эмоционального состояния. Спросите: «Что ты чувствовал в начале боя? В какой момент стало легче? Что помогало справиться с волнением?» Это развивает у спортсмена навыки самоанализа и рефлексии.

6. Используйте позитивные формулировки. Вместо «не бойся пропустить удар» говорите «держишь на дальней дистанции, контролируй соперника джебом». Позитивные установки более эффективно формируют нужную программу действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка является неотъемлемой и важнейшей частью тренировочного процесса в боксе. Она не может существовать изолированно от физической, технической и тактической подготовки, а должна быть органично вплетена в них. Учет индивидуальных особенностей спортсмена, регулярная диагностика его состояния и системное применение методов саморегуляции и психологического воздействия позволяют сформировать психику, способную выдерживать колоссальные нагрузки современного спорта и раскрывать потенциал боксера в полной мере.

Педагогу важно понимать, что воспитание чемпиона – это не только работа над его ударом и выносливостью, но и ежедневный, кропотливый труд по формированию сильной, волевой и устойчивой личности.

Предложенные в данных рекомендациях методики и подходы могут стать основой для выстраивания эффективной системы психологической поддержки боксера на пути к высотам спортивного мастерства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов В.Н. Методические рекомендации по использованию психодиагностической методики комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. – М.: ФМБА России, 2018. – 51 с.
2. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
3. Лосев В.А. Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. Кикбоксинг. Таиландский бокс. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 87 с.
4. Медведев В.В. Психологическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 36 с.
5. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 177 с.
6. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
7. Сун Ч. Исследование психологического состояния боксеров перед боем. – Витебск: ВГАВМ, 2025. – с. 410-412.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 160 с.