

університеті проводить кафедра фізичного виховання спільно зі студентською організацією, первинною профспілковою організацією НУБіП України під керівництвом навчально-наукового центру культурно-виховної та соціальної роботи НУБіП України відповідно до "Положення про фізкультурно-масову та спортивну роботу в НУБіП України" затвердженого у 2005 році, та у оновленій редакції у 2013 році. Щорічно в університеті проводиться спартакіада "Здоров'я" серед наукових, науково-педагогічних працівників і співробітників структурних підрозділів НУБіП України до програми якої входять змагання з 6 видів спорту: бадмінтону, баскетболу, волейболу, міні-футболу, тенісу настільного, шахів. У наступному навчальному році, не пізніше вересня, викладачі кафедри фізичного виховання планують проведення презентації всіх спортивних і спортивно-оздоровчих секцій з метою надання можливості студентам прослухати презентації, вибрати і займатись у, вибраній ними, секції. Отже, за ситуативно-творчого підходу викладачів до процесу фізичного виховання та проведення ними конкретних занять щоразу утворюються неповторні авторські ансамблі методичних засобів, яких може бути безліч. Тому складові таких ансамблів-комплексів, тобто як прийоми, так і методи фізвиховання не підлягають суворому обліку. Обсяг методичних прийомів, що знаходяться у власному арсеналі викладача, значною мірою визначає його професіоналізм, а отже й ефективність викладання. Принципова різноманітність та уособленість не викликає взаємозапозичень ефективних методів і прийомів колегами, що працюють за спільних умов. Тому в педагогічних колективах виникають власні методики чи навіть технології фізичного виховання[6].

**ВИСНОВОК.** 1. Забезпечення здорового способу та безпеки життєдіяльності студентів у НУБіП є підвищення професійної компетентності та творчої активності викладачів кафедр фізичного виховання та безпеки життєдіяльності. 2. Триваючі бесистемні реформи в освітній галузі, які призводять до поступового скорочення бюджету аудиторного навчального часу з «Фізичного виховання» та «Безпеки життєдіяльності» вимагають ущільнення навчальних програм, що, в свою чергу, призводить до різкого зниження рухової активності, обґрунтованої мотивації вести здоровий спосіб життя, зростання поширення шкідливих звичок так, як світоглядна установка на пріоритет здоров'я відсутня. 3. За результатами аналізу останніх досліджень і публікацій, ми дійшли висновку, що сучасний процес навчання у вищих навчальних закладах України став фактором ризику для здоров'я більшості студентів. Тому одним із основних завдань нас, викладачів безпеки життєдіяльності. Фізичного виховання полягає у постійній взаємодії зі студентами. Ми повинні постійно проводити роз'яснювальну орієнтаційну роботу, розказувати, показувати, прикладати всі зусилля для активізації фізичної культури серед молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б.Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2004.-С.7-11.
2. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М.М. Булатова // Теорія та методика фізичного виховання. - 2004.- №1.- С. 3-8.
3. Нормативно-правова база [Електронний ресурс]: матеріали Міністерства освіти і науки, молоді і спорту України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/>
4. Ремзі І.В. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність студентів/ Ремзі І.В., Бойченко А.В., Криворучко Н.В.//Проблеми інженерно-педагогічної освіти. -2011. - №32/33
5. Булич З.Г. Современные достижения науки о здоровье /З.Г. Булич// Теория и практика физической культуры. – 2004. - №1. – С.62-63.
6. Русанов М.Г. Актуальні проблеми підвищення безпеки життєдіяльності студентської молоді у процесі фізичного виховання/ М.Г. установа, І.В. Ремзі// Вісник НТУ «ХПУ». Серія: Нові рішення в сучасних технологіях.– Х: НТУ «ХПІ», - 2013.- №4(978).– С.152-156
7. Murhy R. English Grammar in Use.- Cambridge University Press, 1994
8. Clement A., Hartman B. The Teaching of Physical Skills.-Brown and Benchmark Publishers, 2001
9. Wuest D., Bucher C. Physical Education and Sport.- Mosby- Year Book, 1995

**Приймак С.І.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### ПРОБЛЕМИ ДОБОРУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Розглянута проблема добору тренувальних засобів для формування раціональної техніки рухів важкоатлеток 15-17 років шляхом анкетування та опитування провідних спеціалістів з важкої атлетики України. Визначено основні спеціально-підготовчі вправи для формування техніки рухів ривка та поштовху та варіанти їх поєднання зі змагальними вправами у межах окремого мікроциклу підготовки.*

**Ключові слова:** важкоатлетки, добір вправ, формування техніки, попередня базова підготовка.

**Приймак С. І. Проблемы добора тренировочных средств для формирования техники движений тяжелоатлеток на этапе предварительной базовой подготовки.** Рассмотрена проблема подбора тренировочных средств для формирования рациональной техники движений тяжелоатлеток 15-17 лет путем анкетирования и опроса ведущих специалистов по тяжелой атлетике Украины. Определены основные специально-подготовительные упражнения для формирования техники движений рывка и толчка и варианты их сочетания с соревновательными упражнениями в рамках отдельного микроцикла подготовки.

**Ключевые слова:** тяжелоатлетки, подбор упражнений, формирование техники, предыдущая базовая подготовка.

**Przymak S. I. The problems of selection weightlifting technical skills means at the stage of preceding basic training.** This paper presents the problems of selection the training means to form rational technical skills of 15-17 year old weightlifters through questionnaires and interviews with leading Ukrainian weightlifting experts. It was determined the main special-preparatory exercises to form technical movements of Snatch and Clean and Jerk. The variants of selection system of special-preparatory exercises with competitive exercises within a week micro cycle were defined.

**Key words:** weightlifters, selection of exercises, form technique, preceding basic training.

**Вступ.** У системі підготовки юних важкоатлеток велике значення для подальшого спортивного вдосконалення має освоєння техніки рухів на етапі попередньої базової підготовки [5,11,13]. Підґрунтя раціональної та економної техніки важкоатлетичних вправ закладається на перших етапах багаторічної підготовки спортсменок, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки [4,14]. Процес формування техніки рухів важкоатлеток 15-17 років спрямований на вивчення деталей виконання вправ та формування раціональної кінематичної і динамічної структури руху. В той же час, рухові навички спортсменок даного вікового діапазону ще не повністю стабілізувалися, тому бажано формувати техніку рухів із врахуванням морфологічних особливостей жіночого організму [1,2,8,12]. Проблеми формування техніки рухів важкоатлетів у структурі багаторічної підготовки у свій час вивчали відомі фахівці (А.Н. Воробйов, 1981; О.С. Медведєв, 1985, 1995,1996; М.С. Гісін, 1985; Л.С. Дворкін, 1989, 2005; К. Bartonietis, 1996; J.Samros, 2006). Але, більшість рекомендацій щодо методики формування раціональної техніки були розроблені для важкоатлетів-чоловіків. Після рішення МОК про включення важкої атлетики жінок до програми Ігор Олімпіад 2000 року фахівці (В.Б. Мочернюк, 1998; В.Г. Олешко, 2005; П.А. Полетаєв, 2009; О.В. Антонюк, 2012) почали вивчати проблеми формування техніки рухів важкоатлеток-дівчат різного віку та кваліфікації. Практичний досвід показує, що на етапі попередньої базової підготовки формування раціональної техніки рухів важкоатлеток здійснюється шляхом використання широкого кола спеціально-підготовчих і змагальних вправ у межах окремого тренувального мікроциклу. Одні фахівці (Р.А. Роман, 1986; П.І. Андросов, 1987) пропонують здійснювати формування техніки шляхом залучення широкого кола змагальних та спеціально-підготовчих вправ у різних тренувальних заняттях, другі (Н.П. Волков, 1992; І.П. Кожекін, 1998) в одному тренувальному занятті, інші (А.Н. Фураєв, 1988; А.П. Сурков, 1999; Д. Лоайса, 2012) застосовують змішаний варіант добору цих засобів. У науково-методичній літературі (О.С Медведєв,1985; М.С. Гісін, 1985; Л.С. Дворкін, 2005) не встановлено чітких рекомендацій щодо конкретизації добору тренувальних засобів для формування раціональної техніки рухів у важкоатлетичних вправах, особливо з урахуванням морфо-функціональних особливостей організму юних спортсменок.

**Мета роботи** – проаналізувати сучасний стан добору тренувальних засобів для формування техніки рухів важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Для аналізу сучасного стану проблеми були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і соціологічний метод (анкетне опитування).

**Організація дослідження:** в анкетуванні взяли участь 44 провідних тренерів зі всієї України. Дослідження проводились під час Кубка України з важкої атлетики, що проходив у м. Чернігові з 24 по 28 лютого 2015 р. та чемпіонату України серед юніорів до 20 років у м. Коломия з 24 по 28 березня 2015 р.

**Результати дослідження.** У результаті анкетування тренерів з важкої атлетики були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу до проблеми добору тренувальних засобів для формування техніки рухів спортсменок, які спеціалізуються у важкій атлетиці на етапі попередньої базової підготовки. На питання які фактори тренери вважають головними при виборі програми формування техніки важкоатлетичних вправ спортсменок 15-17 років були отримані наступні результати: 34,5 % респондентів вважають що це рівень розвитку фізичних якостей, 29,1 % - функціональний стан організму, 16,5 % стверджують, що головними є антропометричні характеристики, 9,4% - вік спортсменки, 7,3% схиляються до темпів виконання спортивно-кваліфікаційних нормативів і тільки 3 % тренерів стверджують, що таким фактором виступає вагова категорія спортсменки. Аналіз фундаментальних досліджень шляху піднімання штанги А.Н. Воробйова та А.Р. Романа свідчать, що S – подібна крива – найбільш раціональна траєкторія при підніманні максимальної ваги. Тому наступне питання анкети допомогло нам визначити думку сучасних спеціалістів щодо впливу порушення S-подібної траєкторії руху штанги на змагальний результат (кількість вдалих і невдалих спроб). 84,5 % тренерів зазначили, що таке порушення веде за собою негативні наслідки, тобто невдалі спроби, 11,9 % схиляються до того, що вплив незначний, оскільки спортсменка може зафіксувати вагу за рахунок сили окремих груп м'язів навіть після порушення S-подібної кривої траєкторії руху штанги і тільки 3,6 % респондентів не вбачають ніяких кореляційних зв'язків між цими двома факторами. Переважна більшість спеціалістів, а саме 89,5% вважають, що антропометричні показники, а саме довжина верхніх і нижніх кінцівок, довжина тіла, ширина тазу і плечей важкоатлетки впливають на техніку виконання змагальних вправ і тільки 10,5% респондентів його заперечують цю думку. З метою подальшої розробки раціональної системи добору спеціально-підготовчих та змагальних вправ у межах окремого мікроциклу підготовки для формування техніки рухів важкоатлеток ми поставили питання, які стосуються використання тренерами цих вправ на тренувальних заняттях. У результаті анкетування були визначені основні спеціально-підготовчі вправи, що формують техніку рухів важкоатлеток у ривку (рис.1).

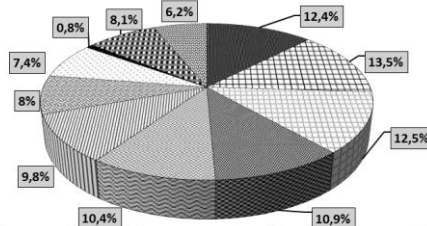


Рис.1 Спеціально-підготовчі вправи для формування техніки ривка важкоатлеток 15-17 років (опитування тренерів), де ■ ривок із вису; ▨ ривок з напівприсідом; ▩ ривок з підставок; ▤ протягування ривкове; ▧ тяга ривкова;

- ▣ тяга ривкова з вису (або підставок);
- тяга, стоячи на підставці; ■ піднімання штанги на груди (широкий хват);
- ▣ присідання зі штангою на плечах, хват ривковий;
- ▣ присідання зі штангою, що утримується вгорі на випростаних руках.

З метою деталізації формування техніки змагальної вправи поштовх ми розділили його на два прийоми, щоб охопити якомога більший спектр спеціально-підготовчих вправ, що використовують тренери на даному етапі багаторічної підготовки юних важкоатлеток [11,14]. Нижче наведені основні спеціально-підготовчі вправи, що використовують тренери для відпрацювання техніки першого прийому поштовху – підйому на груди (рис.2).

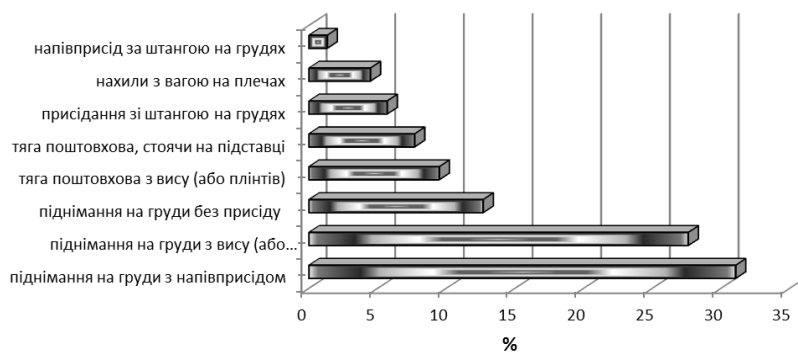


Рис. 2. Спеціально-підготовчі вправи для формування техніки першого прийому поштовху (підйому на груди)

Для формування техніки другого прийому поштовху - підйому від грудей тренерами також використовується велика кількість спеціально-підготовчих вправ, а саме: поштовх від грудей – 23 %, поштовх з напівприсідом – 21,1 %, поштовх жимовий – 19,3%, поштовх із-за голови – 13,4%, жим із-за голови широким хватом – 9,5%, присідання зі штангою «в ножницях» - 5,5%, нахили з вагою на плечах – 4,2%, напівпоштовх - 3%, напівприсід зі штангою на грудях – 1%. Важливим фактором у формуванні раціональної техніки рухів важкоатлеток даного періоду підготовки є поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ в тренувальному мікроциклі підготовки [3,6]. Нижче подані основні варіанти поєднання цих вправ (табл.1).

Таблиця 1

**Варіанти поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремого тренувального мікроциклу**

Варіанти поєднання вправ	Відсотки поєднання вправ у тижневому мікроциклі
Ривок+спеціальні вправи для поштовху	19,3
Ривок+спеціальнісилові вправи (присідання, нахили, жими)	19,2
Поштовх+спеціальні силові вправи (присідання, нахили, жими)	18,7
Ривок+поштовх	15
Поштовх+спеціальні вправи для ривка	12,3
Спеціальні вправи для ривка+спеціальні вправи для поштовху	9
Ривок+спеціальні вправи для ривка	6,4

Оскільки етап попередньої базової підготовки важкоатлеток характеризується відносно нестабільністю рухових навиків [3,6,16], тому доцільно в тренувальний процес включати великий спектр загально-підготовчих вправ для оволодіння широким колом спеціальних та прикладних рухів. У науково-методичній літературі немає рекомендацій щодо застосування таких вправ під час занять, що спрямовані на формування техніки змагальних вправ спортсменок 15-17 років. Результати анкетування свідчать, що 70 % спеціалістів використовують 1-2 вправи для розвитку фізичних якостей чи збільшення сили окремих груп м'язів, 15,5 % використовують 3-4 таких вправи, 14,5 % тренерів не використовують на заняттях ніяких інших вправ, окрім тих, що формують техніку ривка та поштовху, а варіант, де використовуються 4 і більше вправи не обрав жодний тренер. Спеціалісти прогнозують, що після використання обраного ними варіанту поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ відбуватиметься покращення техніки змагальних вправ важкоатлеток протягом певного періоду часу, а саме:

- після 1-4 занять у тижневому мікроциклі підготовки – 12,9%;
- після 5-10 занять у двотижневому мікроциклі підготовки – 55,4%;
- після 11-15 занять у тритижневому мікроциклі підготовки – 28,5%;
- після 16-23 занять у мезоциклі підготовки – 3,2%.

**ВИСНОВКИ.** 1.Формування раціональної техніки рухів у важкій атлетичі є одним з головних факторів, що безпосередньо впливає на досягнення високих спортивних результатів спортсменок та реалізації власних можливостей [7,16,17,19]. Не розроблена на належному рівні проблема добору тренувальних засобів для юних спортсменок у період стабілізації рухових навиків на етапі попередньої базової підготовки призводить до значних затрат часу під час формування раціональної техніки рухів важкоатлеток 15-17 років [3,7,19].

2. Відсутність єдиного підходу щодо формування техніки важкоатлетичних вправ атлеток на етапі попередньої базової підготовки вимагає від спеціалістів використання широкого кола спеціальних вправ. Головними факторами при виборі програми формування техніки рухів 34,5 % тренерів називають рівень розвитку фізичних якостей, а 29,1 % - функціональні можливості організму.

3. Під час формування техніки рухів змагальних вправ тренери використовують наступні спеціально-підготовчі вправи: для формування техніки ривка найчастіше застосовується ривок з напівприсідом – 13,5 %, ривок з підставок – 12,5 % та ривок з вису – 12,4 %, для відпрацювання техніки підйому на груди перші місця займають підйом на груди з напівприсідом – 31,1%, підйом на груди з вису (або підставок) – 27,6% та підйом на груди без присіду – 12,7%, для формування техніки підйому від грудей, не витрачаючи сили на піднімання ваги на груди, тренери найчастіше використовують поштовх від грудей – 23 %, поштовх з напівприсідом – 21,1 % та поштовх жимовий – 19,3%.

4. Встановлено три основні варіанти поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремого тренувального мікроциклу підготовки: ривок та спеціальні вправ для поштовху – 19,3 %, ривок та спеціальні силові вправи (присідання, нахили, жими) - 19,2 % та поштовх+ спеціальні силові вправи (присідання, нахили, жими) – 18,7 %.

5. Спеціалісти стверджують, що після використання обраного ними варіанту поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремих мікроциклів підготовки покращення техніки руху штанги у змагальних вправах відбуватиметься в проміжок часу від 5-10 (55,4%) до 11-15 (28,5%) тренувальних занять у двотижневому мікроциклі підготовки.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ:** передбачається визначення впливу різних варіантів поєднання змагальних та спеціально-підготовчих вправ у межах окремих мікроциклів та кінематичну та динамічну структуру руху штанги у змагальних вправах; виявлення оптимального добору тренувальних засобів для формування раціональної техніки рухів важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк, О. В. Удосконалення технічної підготовленості важкоатлеток високої кваліфікації різних типів тілобудови: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Антонюк Олександр Васильович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 23 с.

2. Гамалій В. В. Усовершенствование техники физических упражнений методом сравнительного анализа кинематических характеристик / В.В.Гамалій//Спортивный вестник Приднепровья: Науч.-теор. Журн. – ДГИФКС, 2004. - №7. – С. 42-44.

3. Ге Н. Д. Новые пути подготовки тяжелоатлетов / Н. Д. Ге, Б. Х. Тютеебаев//Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 18 международного научного конгресса (Алматы, 1-4 октября 2014 г.) : в 3 т. / МОН Республики Казахстан, МАУФКС, КазАСТ. - Алматы :КазАСТ, 2014. - Т. 1. - С. 45-48.

4. Горюлев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы: учебное пособие/ П.С. Горюлев, Э.Р. Румянцева; Башк. ИФК. – Сов.спорт, 2006. – 164 с.

5. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 /ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 28 с.

6. Дружинин В. А. Оптимальные параметры техники рывка и последовательность первоначального обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Дружинин ; ГЦОЛИФК. - Москва, 1972. - 16 с.

7. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту./ А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов, В. О. Кашуба [та ін.] // – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 320 с.

8. Малютина А. Н. Значение ритмо–временной структуры в технике рывка у женщин–тяжелоатлеток.: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А. Н. Малютина. – Малаховка., 2008. – 24 с.

9. Медведев А. С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений: Монография для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра/ Росс, гос. акад. физич. культуры. Федерация тяжелой атлетики России. Московская федерация тяжелоатлетического спорта. Кафедра тяжелой атлетики РГАФК-Ижевск: Олимп ЛТД, 1997.– 32 с.

10. Медведев А.С., Смирнов В.Е. Пути дальнейшего совершенствования теории и методики системы спортивного мастерства в тяжелой атлетике // Теория и практика физ. культуры. – 1992. – № 4. – С. 18 – 26.

11. Мюльберг И. Э. Специфичность развития двигательных качеств как основа для отбора специальных и вспомогательных средств физической подготовки тяжелоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Э. Мюльберг ; ГЦОЛИФК. - Москва, 1971. - 19 с.

12. Олешко В.Г. Моделивання, відбір і орієнтація в системі підготовки спортсменів (на матеріалі силових видів спорту): Дис... д. фіз. вих: 24.00.01 /НУФВСУ. – К., 2014. – С.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

14. Прието В. А. Оптимизация начального этапа обучения юных тяжелоатлетов путем применения специальных педагогических средств: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вильяррага Альваро Робинсон Прието ; КГИФК.- Киев, 1993.-145 с.

15. Румянцева Э.Р. Биологическое обоснование ранней специализации в женской тяжелой атлетике. / Э.Р. Румянцева, П.С. Горюлев. // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Сб. мат. Всер. науч.-практ. конф.– Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 216–218.

16. Сивохин И. П. Управление процессом технической подготовки тяжелоатлетов с использованием биомеханического контроля / И. П. Сивохин // Совр. олимп. спорт и спорт для всех: материалы 13 Междунар. науч. конг., Алмата, 7–10 октября 2009 г.: в 2-х т. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта, Казах. акад. спорта и туризма. – Алматы, 2009. – Т. 2: Рекреация и спорт для всех. Национальные виды спорта и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. Оздоровительный туризм. – С. 278–280.

17. Товстоног О. Особливості техніки виконання ривка важкоатлетами в залежності від їхніх антропометричних даних / О. Товстоног, В. Мочернюк // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Пед. науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 673 – 678.

18. Campos J. Kinematical analysis of the snatch in elite male junior weightlifters of different weight categories / J. Campos, P. Poletaev, A. Cuesta, C. Pablos, V. Carratalá// J Strength Cond Res.– 2006 Nov.– №20(4).–P. 843–50.

19. Isaka T. Kinematic Analysis of the Barbell During the Snatch Movement of Elite Asian Weightlifters / T. Isaka, J. Okada, and K. Funato// Journal of Applied Biomechanics.– 1996.–№12.– P. 508–516.
20. Schilling B. Snatch Technique of Collegiate National Level Weightlifters /B. Schilling, M. Stone, H. O'Bryant [and others] // Journal of Strength and Conditioning Research.– 2002.– №16(4).– P. 551–555.

Приходько П.Е.

ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет»

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ ДО ЗМАГАНЬ

У статті представлена методика налаштування боксерів до змагань. Психологічна підготовка включає наступне: оцінювання рівня психологічної підготовки до змагань, основні положення психологічної підготовки до бою, психологічна підготовка між раундами, психологічна підготовка в процесі турніру, психологічна релаксація після турніру.

**Ключові слова:** боксер, психологічна підготовка, рівень психологічної підготовки до змагань, основні положення психологічної підготовки до бою, психологічна підготовка між раундами, психологічна підготовка в процесі турніру, психологічна релаксація після турніру

**Приходько П.Е. Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям.** В статье представлена методика подготовки боксёров к соревнованиям. Психологическая подготовка включает следующее: оценивание уровня психологической подготовки к соревнованиям, основные положения психологической подготовки к бою, психологическая подготовка между раундами, психологическая подготовка в процессе турнира, психологическая релаксация после турнира.

**Ключевые слова:** боксер, психологическая подготовка, уровень психологической подготовки к соревнованиям, основные положения психологической подготовки к бою, психологическая подготовка между раундами, психологическая подготовка в процессе турнира, психологическая релаксация после турнира

**Prikhodko P.E. Psychological preparation of boxers is to competitions.** In the article the brought methodology over of tuning of boxers to the competitions. Psychological preparation includes the following: evaluation of level of psychological preparation to the competitions, substantive provisions of psychological preparation to the fight, psychological preparation between rounds, psychological preparation in the process of tournament, psychological relaxation after a tournament.

**Key words:** boxer, psychological preparation, level of psychological preparation to the competitions, substantive provisions of psychological preparation to the fight, psychological preparation between rounds, psychological preparation in the process of tournament, psychological relaxation after a tournament.

**ВСТУП.** “Можна навчити спортсмена ударом, захистом, техніці, тактиці, але якщо у нього генетично не закладені сміливість, рішучість, воля, то йому не дасть жоден, навіть дуже талановитий тренер” [5, с.52]. 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 займатися 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. **ВИКЛАД МАТЕРІАЛУ.** “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) [11, с.49]. Після написаного вище – небагато людей стає боксерами. Ось тут і придуть 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'єднуються 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. Якщо ж боксер бере участь у змаганнях недостатньо підготовленим, відчуває, що не може боротися з суперниками тієї ж кваліфікації то, програючи бої, він губить впевненість і у подальшому вже не зможе мобілізуватися, в нього слабшає воля. Погано також, коли боксер часто боксиє зі слабшими суперниками. Впевнений у собі, спортсмен не буде мобілізуватися, коли це потрібно. Він стає дуже самовпевненим. Такий стан зветься “зірковою хворобою”.

Коли ж боксер змагається дуже рідко, він починає відноситися до змагань, як до “надзвичайного випадку” у своїй спортивній діяльності. Підготовка до боїв у цьому випадку зв'язана з великим хвилюванням, нервовою та фізичною перенапругою, викликає у багатьох боксерів негативні передстартові відчуття, що відображається на результатах виступу. Дуже часта участь у змаганнях викликає втому нервової системи, подавлений стан психіки, знижує у боксера цікавість до змагань і тренувань, пригнічує швидкість реакції, увагу. Виступ у змаганнях позитивно впливає на психіку спортсменів, сприяє розвитку вольових якостей, бойового мислення тільки при умові, якщо боксери будуть брати в них участь добре підготовленими, якщо кількість змагань буде відповідати реальному рівню їх спортивної підготовленості та індивідуальним