

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ «БОКСЕРОВ ЭЛИТЫ»



**СУЛТАНОВА  
Рания Ахметовна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Главный специалист НОУ  
E-mail: sultran@mail.ru

**SULTANOV Rania**  
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Chief Specialist of Science Department

**ПЕРЕДЕЛЬСКИЙ  
Алексей Анатольевич**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Проректор по НИР, заведующий кафедрой философии и социологии, доктор педагогических наук, кандидат философских наук, доцент

**PEREDELISKY Alexey**  
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow  
Vice-Rector for Science Research, Head of the Department of Philosophy and Sociology, Doctor of Education, Ph.D., Associate Professor

**Ключевые слова:** психолого-педагогическая подготовка и сопровождение, программа, циклы и периоды спортивной подготовки, способы воздействия, методы воздействия.

**Аннотация.** Данная статья посвящена разработке программы психолого-педагогической подготовки и сопровождения «боксеров элиты» с учетом циклов и периодов их спортивной подготовки.

### PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING AND SUPPORT OF «BOXERS ELITE»

**Keywords:** psychological and pedagogical training and support, the program cycles and periods of athletic training, ways of influence, methods of exposure.

**Abstract.** This paper is devoted to developing a program of psychological and pedagogical training and support of «elite box fighters» with the cycles and periods of their sports training.

**Актуальность.** Мы исходим из того, что спортивная деятельность подразумевает собой регулярные занятия определенным видом спорта с целью достижения наилучшего результата в контексте заданного соревновательного регламента. Достижение высоких спортивных результатов спортсменами осуществляется только тогда, когда хорошо отлажена система подготовки спортсмена. Как известно, сама спортивная подготовка делится на четыре раздела: техническая, тактическая, физическая и психологическая. Однако на сегодняшний день психологической, точнее, психолого-педагогической подготовке и сопровождению

боксеров тренеры уделяют недостаточное внимание. Отсюда всевозможные травмы боксеров как на физическом, так и на психическом уровне. Между тем, правильно спланированная программа психолого-педагогической подготовки и сопровождения спортсменов приведет к высокой мотивации на достижение успеха, максимальных результатов, обеспечит предупреждение и своевременный выход из стрессового и тревожного состояния, комплексную физическую и психическую работоспособность.

Психологическая подготовка понимается нами как процесс повышения и стабилизации

психофизических возможностей спортсмена, т.е. поднятие его на определенный психофизический уровень, предполагающий активное функциональное состояние и актуализацию потенциального используемого в экстремальной ситуации ресурса и резерв.

Психологическое сопровождение, рассматривается нами как непосредственная или опосредованная работа тренера, секунданта, деятельность психолога, главным образом, в период предсоревновательной подготовки и, особенно во время соревнований. Данная деятельность выражается в поддержании и коррекции нужного психического настроя, а также в психическом стимулировании действий соревнующегося боксера.

Объединение психолого-педагогической подготовки и психологического сопровождения, позволит спортсмену более эффективно и гарантировано достичь запланированного спортивного результата.

Работа психолога начинается с разработки соответствующей программы. Программа психолого-педагогической подготовки и сопровождения «боксеров элиты» реализуется на протяжении годичного макроцикла, включающего в себя 3 периода:

1. Подготовительный период – 6 месяцев (4 основных базовых мезоцикла по 1,5 месяца).
2. Соревновательный период – 4,5 месяца (3 основных соревновательных мезоцикла по 1,5 месяца).
3. Восстановительно-переходный период – 1,5 месяца (1 дополнительный восстановительный мезоцикл на 6 недель).

Каждый мезоцикл состоит из четко спланированных микроциклов. В каждом мезоцикле программа психолого-педагогической подготовки и сопровождения «боксеров-элиты» разрабатывается индивидуально и конкретно.

**1. Основной базовый мезоцикл состоит из собственно-тренировочного (развивающий и контрольный), подводящего и восстановительного микроциклов**

**Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение в данном цикле**

**Перед тренировкой**

1. Дыхательные упражнения (гетерорегуляция).

2. Пассивная медитация или релаксационные упражнения (гетерорегуляция) с последующей легкой разминкой.

3. Аутогенная тренировка, в частности аутогенная психомышечная тренировка (гетерорегуляция) с последующей легкой разминкой.

4. Идеомоторная тренировка (гетерорегуляция).

**Во время тренировки**

1. Постановка дыхания и активная одноточечная медитация (метод психофизического тренинга).

2. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово».

3. Индивидуальная «ценностно-мотивационная фраза».

4. Косвенное внушение.

5. Постановка дыхания с активной одноточечной и фрагментарной медитацией (метод психофизического тренинга).

6. Работа с акцентом на постановку дыхания в активной одноточечной медитации (метод психофизического тренинга).

**После тренировки**

1. Пассивная медитация или релаксационные упражнения (гетерорегуляция) с последующей легкой разминкой.

2. Аутогенная тренировка, в частности аутогенная психомышечная тренировка (гетерорегуляция) с последующей легкой разминкой.

3. Идеомоторная тренировка (ауторегуляция).

4. Беседа с психологом по самокоррекции аутогенной и идеомоторной тренировок.

**Домашнее задание**

1. Аутогенная тренировка и дыхательные упражнения (ауторегуляция).

2. Метод визуализации «Доска желаний».

3. Аутогенная и идеомоторная тренировка с учетом коррекции (ауторегуляция).

**Дополнение к основному базовому мезоциклу:**

1. *Первый день недельного собственно-тренировочного микроцикла (развивающего)*

Проводятся следующие психологические мероприятия:

- проведение психологической беседы со спортсменами с использованием психодиагностических методик для выявления ценностно-мотивационной направленности личности боксеров;

– представление психолого-педагогических рекомендаций тренеру и спортсменам (частично) по результатам психодиагностических методик по ценностно-мотивационной направленности личности боксеров.

## **2. Первый день недельного собственно-тренировочного микроцикла (контрольного)**

Проводятся следующие психологические мероприятия:

– проведение психологической беседы со спортсменами на предмет результативности использования вышеперечисленных психологических методов. Их коррективка;

– разработка коротких индивидуальных мобилизующих фраз «Волшебное слово» является методом визуализации (аффирмация) для спортсменов. Эти фразы способствуют мобилизации спортсмена, обеспечивают мотивационную направленность на достижение успеха и победы. Данный вид техники относится к технике самовнушения, самоубеждения, которую спортсмены должны будут применять во время тренировки, боя, соревнования и т.д.;

– разработка коротких индивидуальных «ценностно-мотивационных фраз» для тренеров и самого психолога с целью воздействия на спортсмена для достижения последним высоких спортивных результатов.

## **II. Основной соревновательный мезоцикл состоит из втягивающего, ординарного, ударного, подводящего, соревновательно-го и восстановительного микроциклов**

**Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение в данном цикле**

### **Перед тренировкой**

1. «Программа тренинга мотивации достижения» или упражнения с элементами тренинга, направленные на личностный рост.

2. Аутогенная тренировка, в частности эмоционально-волевая подготовка (гетерорегуляция) в сопровождении мобилизующей релакс-музыки, с последующей легкой разминкой.

3. Идеомоторная тренировка в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (гетерорегуляция), с последующей легкой разминкой.

4. Просмотр видеозаписи с участием «звезд бокса» (психологическое обсуждение).

5. Ментальный имаготренинг в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (ауторегуляция).

6. Ментальный имаготренинг с элементами НЛП (техника «якорения») в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (ауторегуляция).

7. Аутогенная тренировка, в частности аутогенная психомышечная тренировка (гетерорегуляция) в сопровождении мобилизующей релакс-музыки, с последующей легкой разминкой.

### **Во время тренировки**

1. Работа с акцентом на поставленное дыхание в активной одноточечной медитации (метод психофизического тренинга).

2. Работа с акцентом на поставленное дыхание в активной одноточечной и фрагментарной медитацией (метод психофизического тренинга).

3. Постановка дыхания во время активной скользящей медитации (метод психофизического тренинга).

4. Постановка дыхания с активной фрагментарной и скользящей медитацией (метод психофизического тренинга).

5. Работа с акцентом на поставленное дыхание в активной одноточечной, фрагментарной и скользящей медитацией (метод психофизического тренинга).

6. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово».

7. Индивидуальная «ценностно-мотивационная фраза».

8. Психологическое моделирование боя с применением психофизической тренировки. Можно использовать релакс-музыку, применяемую во время ментального имаготренинга и идеомоторной тренировки.

### **После тренировки**

1. Пассивная медитация или релаксационные упражнения (гетерорегуляция), с последующей легкой разминкой.

2. Аутогенная тренировка, в частности аутогенная психомышечная тренировка (гетеро- и ауторегуляция) в сопровождении мобилизующей релакс-музыки, с последующей легкой разминкой.

3. Идеомоторная тренировка в сопровождении с мобилизующей релакс-музыки (гетеро- и ауторегуляция).

4. Дыхательные упражнения (ауторегуляция).

5. Аутогенная тренировка, в частности аутогенная эмоционально-волевая подготовка (гетеро- и ауторегуляция) в сопровождении мобилизующей релакс-музыки, с последующей легкой разминкой.

#### **Домашнее задание**

1. Аутогенная тренировка и дыхательные упражнения (ауторегуляция).

2. Идеомоторная тренировка (ауторегуляция).

3. Ментальный имаготренинг в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (ауторегуляция).

**Дополнение к соревновательному микроциклу основного соревновательного мезоцикла:**

#### **До боя**

1. Аутогенная тренировка (гетеро- и ауторегуляция).

2. Идеомоторная тренировка или мысленная репетиция (гетеро- и ауторегуляция).

3. Ментальный имаготренинг (ауторегуляция).

4. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово».

5. Дыхательные упражнения (гетеро- и ауторегуляция).

6. Работа с акцентом на поставленное дыхание в активной одноточечной, фрагментарной и скользящей медитации (метод психофизического тренинга).

В процессе боя (во время секундирования):

1. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово».

2. Индивидуальная «ценностно-мотивационная фраза».

3. Ментальный имаготренинг + НЛП, в сопровождении релакс-музыки (ауторегуляция) во время таймаута.

4. Массаж в период таймаута.

#### **После боя**

1. Аутогенная тренировка (психомышечная тренировка или эмоционально-волевая подготовка) и дыхательные упражнения (ауторегуляция).

2. Пассивная медитация.

**Дополнение к восстановительному микроциклу основного соревновательного мезоцикла:**

1. Внутренний отдых (пассивная медитация, аутогенная тренировка) (гетерорегуляция).

2. Дыхательные упражнения (гетерорегуляция).

3. Баня.

4. Массаж.

5. Беседа с психологом.

**III. Восстановительно-переходный период состоит из восстановительно-поддерживающей (отдых и втягивающий микроциклы) и восстановительно-подготовительной (ординарный и подводящий микроциклы) фаз**

**Психолого-педагогическая подготовка в данном цикле**

#### **Перед тренировкой**

1. Корректировка индивидуальной мобилизующей фразы «Волшебное слово» для спортсменов и «ценностно-мотивационной фразы» для тренера и самого психолога.

2. Ментальный видеотренинг (просмотр видеозаписей соревновательного периода, разбор себя и соперников). Психологическое обсуждение, размышление и корректировка.

3. Идеомоторная тренировка или мысленная репетиция в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (гетеро- и ауторегуляция) с учетом корректировки.

4. Интеллектуальные задачи.

5. Просмотр видеозаписей с участием «звезд бокса» (психологическое обсуждение).

6. Ментальный имаготренинг в сопровождении мобилизующей релакс-музыки (ауторегуляция).

#### **Во время тренировки**

1. Работа с акцентом на поставленное дыхание в активной одноточечной, фрагментарной и скользящей медитации (метод психофизического тренинга).

2. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово» с учетом коррекции.

3. Индивидуальная «ценностно-мотивационная фраза» с учетом коррекции.

4. Психологическое моделирование боя с устранением ошибок, допущенных во время соревнования.

#### **После тренировки**

1. Аутогенная тренировка в сопровождении релакс-музыки (гетеро- и ауторегуляция), с последующей легкой разминкой.

2. Дыхательные упражнения (ауторегуляция).

### Домашнее задание

1. Метод визуализации «Доска желаний».
2. Аутогенная тренировка и дыхательные упражнения (ауторегуляция).
3. Пассивная медитация.

### Дополнение к восстановительно-поддерживающей фазе (микроцикл отдыха) восстановительного мезоцикла:

Полноценный отдых.

Таким образом, в психолого-педагогической подготовке и сопровождении «боксеров элиты» нами использовались следующие способы и методы воздействия.

### Способы воздействия:

1. Гетерорегуляция.
2. Ауторегуляция.

### Методы воздействия:

1. Медитация (пассивная) или релаксационные упражнения.
2. Постановка дыхания.
3. Активная медитация.
4. Аутогенная тренировка.
5. Метод визуализации «Доска желаний».
6. Идеомоторная тренировка.
7. Индивидуальная мобилизующая фраза «Волшебное слово».
8. Индивидуальная «ценностно-мотивационная фраза».
9. Косвенное внушение.
10. «Программа тренинга мотивации достижения» и упражнения с элементами тренинга, направленные на личностный рост.

11. Просмотр видеозаписи с участием «звезд бокса».

12. Ментальный имаготренинг.
13. Ментальный видеотренинг.
14. Интеллектуальные задачи.

### Заключение

1. Экспериментальное внедрение указанной выше программы в практику тренировочного процесса боксеров позволяет утверждать, что четко и правильно спланированная программа психолого-педагогической подготовки и сопровождения «боксеров элиты» с учетом каждого мезоцикла и микроцикла, способна выступить эффективным рычагом в формировании и развитии ценностно-мотивационной направленности личности боксеров на достижение высоких спортивных результатов и побед. Как показывают результаты эксперимента, подобная программа помогает спортсмену развиваться и совершенствоваться комплексно, т.е. технически, тактически, физически и психически одновременно.

2. Предложенная программа достаточно динамична и вариабельна, т.е. позволяет частично исключить или изменить комбинации предложенных способов и методов работы психолога. Однако указанный вариант нам представляется наиболее продуктивным.

### Литература

1. Передельский А. А. Философия спорта / А. А. Передельский // Метанаучные основания спортивного процесса. – М. : ЮНЕСКО, Издательский Дом МАГИСТР-ПРЕСС, 2011. – 480 с.

