

*ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
БОКСЕРОВ ЮНОШЕЙ*

*ИСПОЛНИТЕЛЬ: СТУДЕНТ 146 УЧЕБНОЙ  
ГРУППЫ ЕРМОЛОВИЧ АЛЕКСЕЙ*

*ГЕННАДЬЕВИЧ*

*НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ: СТАРШИЙ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ*

*ЛЯХ М.В.*

# *Цель исследования*



Определить и охарактеризовать особенности  
психологической подготовки боксеров  
юношей

# Задачи исследования

- На основании научно-методической литературы раскрыть особенности психологической подготовки боксёра;
- Выявить основные методологические подходы к проблеме психологической подготовленности юных боксёров;
- Опытным-экспериментальным путём провести исследования уровня психологической подготовки юных боксёров;
- Разработать методические рекомендации по повышению уровня психологической подготовленности боксёра.

# Методы исследования

- Анализ материалов исследования;
- Метод педагогического наблюдения;
- Метод математической обработки;
- Контрольные испытания,
- Сравнительный анализ.

# Организация исследования

- В исследовании принимали участие 12 учащихся СДЮШОР г. Минска, юноши в возрасте 11-13 лет, посещавшие не менее 1 лет секцию бокса.
- Контрольные испытания проводились в два этапа.
- На первом этапе, в октябре, исследование позволило выявить начальный уровень психологической подготовки юных боксёров, занимающихся в секции бокса.
- Психологическая подготовка боксёров осуществлялась как в период спортивного совершенствования, так и перед предстоящими соревнованиями.
- В качестве экспериментальных методов исследования психологической подготовки в работе были использованы следующие:
  1. Измерение ситуативной тревожности юных спортсменов.
  2. Психологическое изучение боксёров методом социометрии.

# Организация исследования

- Второй этап исследования проводился на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило выявить динамику роста психологической подготовленности испытуемых. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Все контрольные испытания проводились в СДЮШОР г. Минска, в которой тренируются все испытуемые.

Таблица 1. Результаты измерения начального уровня ситуативной тревожности боксёров экспериментальной группы.

№ п/п	Имя, Ф.	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
1	Антон Л.	29		
2	Данила С.			46
3	Дмитрий П.		35	
4	Евгений А.		34	
5	Игорь Р.			49
6	Костя А.	28		
7	Никита Р.			46
8	Максим Я.	29		
9	Олег В.		33	
10	Павел Т.	26		
11	Рома Н.		39	
12	Стас Е.	27		

Таблица 2. Результаты измерения уровня ситуативной тревожности спортсменов после проведения психологической подготовки

№ п/п	Имя, Ф.	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
1	Антон Л.	27		
2	Данила С.			45
3	Дмитрий П.	29		
4	Евгений А.		34	
5	Игорь Р.			49
6	Костя А.	26		
7	Никита Р.		45	
8	Максим Я.	26		
9	Олег В.		32	
10	Павел Т.	25		
11	Рома Н.		39	
12	Стас Е.	26		



# Таблица 3. Матрица приемлемости

№п/п	Кто выбирает	Кого выбирают												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Антон Л.		+1	+2	0	+1	+1	+2	+1	+2	0	+2	0	-1
2	Данила С.		0	-1	0	0	-1	+1	+1	0	+1	0	+1	+2
3	Дмитрий П.		+1	-1	+1	0	-1	-1	-1	-1	+1	-1	+1	+2
4	Евгений А.		+2	+2	+1	+1	0	+2	+2	+2	+2	+2	+2	0
5	Игорь Р.		-1	0	+2	-1	-2	+2	-2	+2	0	+2	0	+1
6	Костя А.		+1	-1	0	-2	0	+2	0	0	-2	0	-2	-1
7	Никита Р.		0	+2	-2	-1	+1	0	+1	+1	+2	+1	+2	+2
8	Максим Я.		-1	+2	+2	+1	+2	+2	+2	+2	-1	+2	-1	+2
9	Олег В.		-1	0	-1	+2	+2	+2	0	-1	+2	+2	+2	+2
10	Павел Т.		+2	-2	+2	+2	+2	0	-2	+1	0	0	-2	0
11	Рома Н.		-2	0	+2	+2	0	-2	+2	0	-1	+1	0	+2
12	Стас Е.		0	+1	+2	0	+1	+2	-1	-1	+2	+2	+1	0

# Выводы

- Диагностика уровня психологической подготовки юных боксёров позволит своевременно скорректировать процесс подготовки боксёров 11-13 лет к соревнованиям и повысить эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Спасибо за внимание!!!

