



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки кикбоксеров к соревнованиям

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
55,95 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-414-106-4-2
Васильев Олег Вячеславович

Работа рекомендована к защите
«16» Сентября 2017 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Жабиков Владислав Ермекбаевич


Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретико-методологические предпосылки психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.....	7
1.1 История развития кикбоксинга	7
1.2. Специфика соревновательной деятельности в кикбоксинге..	14
1.3. Содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов к соревнованиям по кикбоксингу.....	25
Выводы по главе 1	32
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по проверке эффективности психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям	33
2.1. Цели и задачи опытнo-экспериментальной работы	33
2.2. Реализация программы психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям	43
2.3. Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы	51
Выводы по главе II.	58
Заключение	59
Список литературы	60

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в различных видах единоборств все большее значение приобретает фактор психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов. Именно он является первым из связующих звеньев успеха в соревновательной и тренировочной деятельности. Анализируя соревнования прошедшие в последнее время на всероссийском и международном уровне, становится отчетливо видно, что именно психологический момент настроения и поддержки спортсменами является той составляющей, которой во многом не хватает для достижения окончательного успеха. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки спортсменов к соревнованиям является неотъемлемым компонентом достижения высокого результата в избранном виде спорта.

Термин «сопровождение» не так давно вошел в теорию и практику образования, приблизившись к таким понятиям как содействие и помощь одного человека другому в преодолении трудностей.

В осуществлении психолого-педагогического сопровождения большое место занимают долгосрочные задачи, такие как формирование психологии победителя, веры в себя и свои возможности, развитие волевых качеств, психологической устойчивости, лидерских способностей и т.д.

Исследуемая нами проблема является актуальной и практически значимой, так как результаты ее могут быть использованы в широком диапазоне: от начинающих спортсменов до мастеров высокого уровня. Именно условия эффективной психологической подготовки спортсменов в единоборствах представляют собой тот мало изученный пласт психологии спорта, на которой стоит сконцентрировать внимание, и, соответственно, усилия исследовательской деятельности.

Вопросами психологических аспектов спортивной деятельности занимались М.С. Бриль, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Е.П. Ильин, Н.Г. Озолин, В.М. Мельников, А.Ц. Пуни и др. Влияние

психологических факторов на результат соревновательной деятельности рассматривают Т.Т. Джамгаров, А.В. Родионов, В.Н. Платонов и др. Анализу методов и форм совместной работы психолога и тренера посвящены работы Л.Д. Гиссена, М.Я. Жилиной, Дж. Кретти, И.М. Туревского и др.

В настоящее время кикбоксинг становится все более популярным видом спорта в мире. Молодые люди идут в кикбоксинг с целью развить как свою физическую силу, так и укрепить свое психологическое состояние.

Для современного кикбоксинга характерны огромные затраты не только физической, но и психической энергии, особенно в условиях ответственных соревнований: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не сможет одержать убедительную победу, если у него недостаточно развиты психологические черты личности, и нет в совершенстве отточенного умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаться с напряженными условиями соревнований, бескомпромиссными требованиями контактного поединка. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение имеют такое же большое значение в спортивном совершенствовании кикбоксера, как физическая, техническая и тактическая подготовка.

Таким образом, значимость решения задач оптимизации психологической подготовки юных спортсменов послужили основанием выбора темы исследования: **«Психолого-педагогическое сопровождение подготовки кикбоксеров к соревнованиям»**.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Объект исследования: процесс психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Предмет исследования: содержание и структура психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Гипотеза исследования: процесс психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям будет осуществляться наиболее эффективно, если:

- разработать программу психолого-педагогического сопровождения юных кикбоксеров;
- целенаправленно формировать эмоциональную устойчивость личности;
- способствовать формированию уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить теоретико-методологические предпосылки психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям на основе анализа существующих методик.

2. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

3. Экспериментально проверить эффективность психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Для решения поставленных в исследовании задач и проверки гипотезы нами применялся комплекс взаимодополняющих **методов исследования:** теоретический анализ философской, социологической и психолого-педагогической литературы; методов экспериментального моделирования (психофизический тренинг к экстремальным условиям деятельности); педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, анализ соревновательной деятельности спортсменов; методов математической и статистической обработки.

Теоретико-методологической базой исследования являлись труды отечественных ученых изучавших специфику соревновательной деятельности в кикбоксинге.

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе (2015 г.) – выявлено современное состояние исследуемой проблемы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям на основе анализа научной литературы.

На втором этапе (2016 г.) – сформулированы критерии и показатели соревновательной деятельности спортсменов, на основе которых созданы:

– диагностическая программа изучения психологической подготовленности подростков к соревнованиям по кикбоксингу;

– разработана система организационно-методических условий оптимальной психологической подготовки юных кикбоксеров к соревнованиям.

На третьем этапе (2017 г.) – осуществлен анализ и обобщение полученных результатов эксперимента, формулировались выводы и заключение, оформлен текст дипломного исследования.

Исследования проводились на базе спортивного клуба ЧГАА г. Челябинска, в ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юноши, занимающиеся кикбоксингом которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 67 источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

1.1 История развития кикбоксинга

К предпосылкам возникновения и развития кикбоксинга как вида спорта следует отнести: высокий уровень развития спортивных единоборств; их высокую зрелищность и прикладное значение; наличие достаточно большого количества школ и направлений в боевых искусствах, представители которых жаждали выяснить возможности своих стилей и систем подготовки путем проведения официальных соревнований; возможность завоевать авторитет, стать знаменитым, проявить себя в деле содействия гармоничному развитию человека, а также желание заработать деньги в новой сфере спортивного бизнеса, представляющей собой незаполненную нишу и манящую своей неразработанностью и обещанием блестящих перспектив. Такова была ситуация в начале 70-х гг. прошлого столетия, в которых возник и стал развиваться кикбоксинг.

Хронологически же возникновению данного вида спорта предшествовала серия проектов в области контактного каратэ, предпринятая в начале 1974 г. Спортивными менеджерами М. Андерсоном из США и Г. Брюкнером из Западного Берлина. Большой интерес к этим состязаниям со стороны любителей единоборств, а также потребности развития начавшегося движения привели к созданию в 1977г. WAKO – Всемирной организации олл-стайл-каратэ (каратэ всех стилей). В рамках правил WAKO объективно сравнить уровень своих достижений могли представители различных стилей каратэ, бокса, таэквондо, у-шу, тайского бокса и др. [22].

Расширение контактов между представителями различных школ и стилей ударных единоборств привело к взаимообогащению и взаимовлиянию из техники, тактики, систем подготовки друг на друга, и в определенный

момент стало ясно, что сформировался новый, самостоятельный вид ударных единоборств, для которого характерна боксерская техника ударов руками в сочетании с ударами ногами. (Достаточно типичным для кикбоксеров является посещение тренировок по боксу, а также овладение секретами эффективных ударов ногами в ходе занятий у лучших инструкторов по каратэ.). Новый вид спорта был назван кикбоксингом, что в переводе с английского означает бокс с ударами ногами.

В начале 80-х гг. прошлого столетия WAKO было переименовано во Всемирную организацию любительского кикбоксинга, так что сокращенное название не изменилось. В 1984 г. в Граце (Австрия) был проведен первый чемпионат Европы по кикбоксингу.

В дальнейшем наиболее активными и заинтересованными лицами был создан еще ряд организаций, развивающих кикбоксинг. Сокращенные названия наиболее известных из них: WKA, IAKSA, KICK, ISKA, WPKA и др. Каждая из этих организаций имеет свою структуру, свой календарь соревнований, свои правила, разыгрывает свои титулы; характерным для кикбоксинга является то, что профессионалы могут допускаться к соревнованиям среди любителей, так и в боях по профессиональным правилам [23].

Кикбоксинг имеет очень широкую географию. Например, уже в середине 90-х гг. прошлого столетия WAKO (Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга) насчитывала в своих рядах более 40 национальных федераций. При этом следует отметить особенно высокие достижения спортсменов США, Канады, стран Западной Европы и таких дисциплинах кикбоксинга, как ограниченный контакт, легкий контакт, сольные композиции, а также в боях по профессиональным правилам. Очень хороших спортсменов в ряде весовых категорий имеют Франция, Польша, Хорватия в разделах фулл-контакт и лоу-кик.

В странах Восточной Европы более успешно развивается кикбоксинг, проводимый по правилам полного контакта, лоу-кик, сольных композиций. В

первых двух дисциплинах традиционно сильны также кикбоксеры Казахстана, Киргизии, стран Ближнего Востока. Однако указанная география приоритетов в развитии кикбоксинга весьма условна. Ожидать появления интересных спортсменов можно в любых регионах, где для этого складываются соответствующие условия.

Развитие кикбоксинга, рост его популярности сопровождались совершенствованием правил проведения поединков (этот процесс продолжается и сейчас), что имело своей целью достижение высокой зрелищности поединков, предоставление спортсменам возможности развития, расширения программы соревнований. Так, если первые соревнования по кикбоксингу включали в себя лишь поединки по правилам полного контакта и ограниченного контакта и лишь среди мужчин, то на чемпионате мира в Лондоне (1985) и Будапеште (1985) в программу были включены соревнования по правилам ограниченного контакта среди женщин. На чемпионате мира 1987 г. в Мюнхене впервые спортсмены состязались также в искусстве исполнения сольных композиций под музыку. В 1988 г. в программу соревнований по кикбоксингу был включен лайт (легкий)-контакт, а чуть позднее и лоу-кик.

В настоящее время в кикбоксинге проводятся соревнования по: семи (ограниченный)-контакту; лайт (легкий)-контакту; фулл (полный)-контакту, лоу (низкий)-, кик (допускаются удары ногами по ногам противника); сольным композициям. Некоторые организации проводят соревнования по адаптивному варианту тайского бокса.

Соревнования могут проводиться как среди мужчин, так и среди женщин, в группах младших, старших юношей и девушек, среди кикбоксеров юниорского возраста. При этом в правилах проведения состязаний разными организациями, культивирующими кикбоксинг, имеются определенные различия, касающиеся условий допуска к соревнованиям, их программы и т.д. Наконец, соревнования могут проводиться как по профессиональным, так и по любительским правилам [23].

История развития кикбоксинга для нас представляет разбитой как бы на два этапа. Первый – возникновение кикбоксинга как вида спорта, как результата переосмысления опыта проведения, подготовки и участия в соревнованиях представителей различных видов ударных единоборств. Он заканчивается к моменту появления WAKO как одного из объединений организаций кикбоксинга. Второй – самостоятельное развитие кикбоксинга как нового вида спорта со своими организациями и программой соревнований, целями и задачами развития. При этом в качестве одной из задач развития ставится задача стать олимпийским видом спорта [19].

На этом (втором) этапе, и это очень важно, в соревнованиях по кикбоксингу стали принимать участие отечественные спортсмены. Первыми россиянами, принявшими участие в первом для нас чемпионате Европы по кикбоксингу, были В. Украинцев, К. Душкин, Г. Карпов, Ю. Ступеньков, А. Иванов. Случилось это в 1990 г. в Мадриде (Испания). Тогда Г. Карпов (Новокузнецк) получил бронзовую медаль в соревнованиях по лайт-контакту, а А. Иванов (Якутск) – серебряную медаль в соревнованиях по фулл-контакту. Через год, на чемпионате мира в Лондоне, А. Иванов (Якутск) становится чемпионом мира в дисциплине лайт-контакт, Н. Морозов (Челябинск) – серебряным призером, К. Душкин (Красногорск) – бронзовым призером. В дальнейшем уже ни один из чемпионатов мира и Европы не обходился без призеров из России, а на многих из них сборная команда нашей страны уверенно лидировала в командных зачетах.

Первым президентом Федерации кикбоксинга России стал Юрий Романов (Челябинск), первым главным тренером сборной команды России – И. Козлов (Златоуст).

В 1992 г. Российской профессиональной лигой КИТЭК, ныне занимающей одно из лидирующих положений в мире среди организаций, развивающих кикбоксинг, во главе с ее президентом Юрием Ступеньковым, была организована целая серия профессиональных поединков как в России,

так и за рубежом (США). Эти старты дали мощный импульс выходу наших спортсменов на профессиональный ринг, и тот выход был весьма успешным.

Кикбоксинг – очень увлекательный и зрелищный вид спорта. Характерным для него является то, что многие из спортсменов, сделав кикбоксинг образом жизни, продолжают пропагандировать его и через средства массовой информации, в частности, кино и телевидение. Многие выдающиеся спортсмены стали и известными киноартистами, оказывая мощное положительное влияние на подрастающее поколение. Один из них – это Чак Норрис (настоящее имя – Карлос Рэй Норрис) – главный герой десятков кинофильмов, так или иначе затрагивающих тему кикбоксинга. По приглашению лиги КИТЭК он приезжал в Москву, являясь почетным гостем соревнований профессиональных кикбоксеров в 1992 г. Его присутствие дало мощный толчок дальнейшей популяризации кикбоксинга в России и за ее пределами.

Гостем Российской профессиональной лиги КИТЭК является и Дон Уилсон по прозвищу «Дракон». «Стар систем организаций кикбоксинга» однажды назвала его «лучшим кикбоксером в истории». Плюс к этому Дон «Дракон» Уилсон снялся уже в двух десятках фильмов (в их числе «Черный пояс», «Электронные бойцы», «Ночной охотник» и серия «Кровавый кулак»).

Получающий за свои боевики гонорары, измеряющиеся шестизначными цифрами, Уилсон, в прошлом бессменный чемпион мира по кикбоксингу в среднем весе, в настоящий момент является одной из главных знаменитостей в шоу-бизнесе, связанном с боевыми искусствами. Контракты, заключенные на протяжении 1997 г., являются, безусловно, лишь началом «драконьей» карьеры, т.к. сейчас Дон работает с легендарным кинопродюсером Роджером Корманом (который, в свое время, привел к успеху Ван Дама).

Несмотря на свои успехи, с наибольшей теплотой Уилсон вспоминает те дни, когда занимался кикбоксингом. «Я был влюблен в этот спорт и

только могу надеяться, что дал столько же, сколько он дал мне», – говорит Дон.

Существенным отличием, противопоставляющим Уилсона большинству его коллег, является его способность наносить сокрушительные удары ногами на протяжении многих раундов – от его «фирменного» удара ногой сбоку до удара голенью и кругового удара. Дон наносил около 20 ударов в течение одного раунда в то время как его противники за этот же срок – в лучшем случае семи или восемь ударов [24].

К личностям, оказавшим исключительно мощное влияние на развитие и становление кикбоксинга, следует отнести таких его представителей, как Билл «Суперфут» Уоллес, Доменик Валера, Жан Френнет, Трой Дорси.

На втором этапе развития кикбоксинга, особенно в связи с выходом на международную арену спортсменов постсоветского пространства, в практику подготовки все больше и больше внедряются новейшие технологии, основанные на целенаправленном обобщении опыта самых различных видов спорта и использовании новейших достижений науки. Наиболее существенный вклад в становление кикбоксинга со стороны методов подготовки, системы соревнований, технической, тактической, физической, психологической подготовки и т.д. внесли специалисты, подготовленные на материале бокса. Так, из бокса взято существенное увеличение, по сравнению с восточными системами, количества работы с партнером, принципы и классификация специальной нагрузки (условные и вольные бои, спарринги и т.д.), посторенние календаря соревнований в соответствии с закономерностями становления спортивной формы, что во многом сделало кикбоксинг современным видом спорта, а не достоянием сект или семейной традицией узкого круга посвященных, как это имеет место в отношении некоторых из видов восточных единоборств [22].

Следует отметить, что кикбоксинг в СНГ бурно развивался в 1990-1993 гг. В целях обеспечения потребностей этого развития была создана Всесоюзная федерация кикбоксинга (ВФК), принята классификация,

согласно которой кикбоксеры, в зависимости от уровня своих достижений, получали спортивные разряды от юношеских до мастера спорта международного класса. (Позднее, в связи с распадом Союза Советских Социалистических Республик, ВФК была упразднена; был принят вариант классификации для России).

На территории постсоветского пространства активную работу по развитию кикбоксинга проводит Всеевразийская федерация кикбоксинга (ВФК). Ее штаб-квартира находится на территории Украины (Киев). Являясь преемницей масштабов и традиций бывшей Всесоюзной федерации кикбоксинга, объединявшей кикбоксинг в СССР, она регулярно проводит первенства и чемпионаты СНГ, крупные международные соревнования.

Сотрудничая между собой, различные организации кикбоксинга, как национальные, так и международные, в то же время вступают в конкурентные отношения, и эти отношения являются одним из условий, в которых существует и развивается современный кикбоксинг.

1.2. Специфика соревновательной деятельности в кикбоксинге

Психологическая готовность к соревнованиям не является врожденным качеством, а развивается и совершенствуется по мере накопления личного спортивного опыта. Однако в зависимости от индивидуальных способностей и окружающих условий этот процесс может быть более или менее быстрым и успешным. Данный вид подготовки должен осуществляться в неразрывном взаимодействии с другими ее видами и соревновательными выступлениями [14].

Психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса. Сегодня каждый квалифицированный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в соревнованиях. Ее возросшая роль объясняется следующими особенностями современного спорта:

1. Современный спорт характеризуется стремительным ростом результатов. В этих условиях особое значение приобретает поиск психологических резервов спортивных достижений.

2. Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок предъявляет высокие требования не только к физической, но и к психологической подготовленности спортсмена: выносливости, целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости и т.п.

3. В поединке хорошо тренированных и равных по силе спортсменов побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически. Решающее значение приобретает психологическая устойчивость, надежность, уравновешенность, умение противостоять сбивающим факторам, не сдаваться, настойчиво стремиться к победе в любых условиях и при любых обстоятельствах.

4. Характерной особенностью современного спорта является омолаживание, раннее раскрытие спортивных талантов. На арену крупнейших международных соревнований стали выходить юноши и девушки, не достигшие полной физической и психической зрелости, не имеющие достаточного жизненного и соревновательного опыта. Это предъявляет тренерам сборных команд дополнительные требования по воспитанию и психологической подготовке молодежи.

5. В последнее время победа или поражение, перестали быть личным делом спортсмена и рассматриваются как характеристика страны, представителем которой он является.

6. В наши дни спорт является мощным средством морального и политического воспитания широких слоев населения. Напряженность борьбы, зрелищность соревнований, возможность благодаря радио и телевидению следить за ними в реальном масштабе времени выдвигают спорт в ряд наиболее эффективных средств массового воздействия. Все это повышает личную ответственность спортсменов за свое поведение и ставит вопросы психологического и морального воспитания в ряд наиболее актуальных проблем спортивной психологии и педагогики.

7. Современный спорт характеризуется все более полным использованием достижений науки. Сегодняшние спортивные рекорды создаются усилиями не только тренеров и спортсменов, но и специалистами многих наук: физиологов, биохимиков, педагогов и психологов. Вместе с тем многие вопросы эффективного улучшения специальной психологической подготовленности еще не имеют соответствующего научного обоснования. В связи с этим возникает необходимость в постановке и реализации исследований, направленных на совершенствование системы общей и специальной психологической подготовки спортсменов [31].

Психологическая подготовка кикбоксера к конкретному соревнованию ставит целый ряд трудно решаемых проблем, требующих многостороннего изучения. Психологическая готовность к стабильному выступлению в

соревнованиях формируется позже, чем физические и технические предпосылки высоких достижений.

Кикбоксинг как спорт диктует отрицательные предстартовые состояния – предстартовая лихорадка и апатия – обычно характеризуются тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверены в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях [60].

К «психологическим барьерам» в кикбоксинге относят:

– страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке, плохого выступления близкими людьми или тренером);

– страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;

– боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника;

– боязнь не выдержать высокого темпа боя;

– боязнь получить новую травму или повторную;

– боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам [66].

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным.

Соревнования в психологическом аспекте позволяют выработать у спортсмена два необходимых качества: адаптацию психики для нормального функционирования в необычных условиях и стабилизацию (повышение устойчивости) качеств личности, необходимых для достижения успехов в спорте. У спортсмена вырабатываются навыки лабильного поведения, он становится способным быстро реагировать на любые ситуации напряженной соревновательной обстановки [12].

Свойственный современному пониманию психологии человека системный подход при анализе ситуации раскрывает ее как особую, временно сложившуюся функциональную целостность, как особую внешне-внутреннюю систему «человек в ситуации». В ней все взаимосвязано, взаимообусловлено, друг на друга влияет, а конечный результат – решение человека, поведение, поступок, действие и т.п. – есть интегральный, системный продукт ее функционирования [2].

Кикбоксинг относится к «ситуативному противоборству», где победа зависит от таких факторов, как умелое и своевременное использование арсенала приемов и контрприемов, сознательное ведение боя с переменной интенсивностью, построение тактики поединка в зависимости от правил соревнования, умение прогнозировать действия противника и др.

В единоборствах, где спортсмены стремятся не только повысить эффективность своих действий, но одновременно блокировать, снижать результативность действий противника, отчетливо проявляется так называемая «бифронтальная» психическая активность [36].

Спортсмены постоянно ведут поиск наиболее эффективных путей победы над противником, поэтому проблема эргономичности не чужда и их стилю соревновательной деятельности. Спорт высоких достижений и единоборства немислимы без поиска средств повышения эффективности тактики и техники боя, новых методов психологической подготовки. Соревновательную подготовку кикбоксеров целесообразно проводить в условиях, максимально усложняющих применение приемов боя. Опыт в единоборствах ценится так же, как и в любой профессиональной деятельности. С позиций физиологии – это устойчивые психофизиологические связи; с позиции спортивного мастерства — доведенные до уровня навыков знания и умения, обеспечивающие наибольшую вероятность победы на соревнованиях [29].

Как и во всех других видах деятельности, генетическая предрасположенность и врожденные задатки у кикбоксеров играют важную,

порой ключевую роль. Многие исследования подтверждают это своими данными. Особые требования предъявляются к специализированному восприятию окружающей среды. Это восприятие времени, внешнего пространства, положений собственного тела, движений противника (партнера) и другие аспекты отражения пространственно-временных характеристик. Такое восприятие осуществляется посредством зрительного, слухового и кинестетического анализаторов [1,62].

Психология соревновательной деятельности кикбоксеров призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях соревновательной экстремальной деятельности. К соревновательной деятельности кикбоксеров приложимы все категории, характеризующих психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Спортсмен сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества [33].

В психологической структуре соревновательной деятельности спортсменов выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

Мотивация – совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели деятельности.

Потребность или ощущение человеком нужды в чем-либо, всегда связано с появлением определенного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив эту нужду. Именно поэтому любая

потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. Цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор средств достижения конкретного результата. Таким образом, блок мотивации выполняет следующие функции: является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе деятельности и регулирует содержание активности [37].

К средствам деятельности относят способы и условия.

В качестве способов деятельности в соревновательной деятельности кикбоксеров рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические). Условия деятельности разделяют на: объективные и субъективные. К объективным условиям можно отнести общие требования профессионально-прикладной деятельности, а также конкретные условия жизнедеятельности (материально-техническая база, квалификация наставников, технологии обучения и т.д.). К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т.д. Субъективные условия деятельности формируются в процессе подготовки.

Интегральной характеристикой блока средств является **индивидуальный стиль деятельности** – относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена. Индивидуальный стиль деятельности складывается и развивается у спортсменов на протяжении всего пути занятий каратэ и отражает закономерность, при которой кикбоксер не только сам приспособливается к соревновательной деятельности, но и приспособливает эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую

реализацию целей и планов спортсмена, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты [48].

Условия, в которых протекает соревновательная деятельность спортсмена, предъявляют повышенные требования к точности выполнения как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, спортсмен должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение в условиях соревнований. Сознательное управление своим поведением и своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Большие трудности возникают при контроле за эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга. Эмоции возникают под воздействием внешних или внутренних раздражений непреднамеренно, как акт первичного переживания [8].

Учитывая специфику деятельности спортсменов, занимающихся кикбоксингом, более всего подходит классификация психических состояний, предложенная отечественным психологом А.В. Алексеевым. Ученый выделяет три группы, или категории психических состояний: **нормальное, патологическое и мобилизационное** [4].

Психические отклонения от нормы, встречающиеся в спортивной среде, весьма разнообразны как в плане содержания, так и по интенсивности. Все многообразие психических дисгармоний удобнее определить, сообразуясь со следующей классификацией.

Дисгармонии, проявляющиеся перед боем

Предстартовая лихорадка. Основное, что определяет ее интенсивность и содержание – это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Чаще всего это всевозможные нарушения сна, чрезмерная раздражительность, пульс, как правило, учащен, аппетит то излишне

повышен, то пропадает. Причины, определяющие развитие такого лихорадочного состояния связаны, во-первых, с особенностями психической организации данного человека. Есть люди изначально тревожные, то есть испытывающие чувство опасения, тревоги и даже страха при встрече с каждой новой, неожиданной, а тем более трудной и опасной ситуацией. Такая повышенная тревожность может быть передана генетически, по наследству, но может сформироваться в течение жизни под воздействием различных травмирующих психику обстоятельств. Во-вторых, лихорадочное состояние возникает в тех случаях, когда впереди очень значимое для данного человека задание, а он не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. А если налицо и врожденная склонность к тревожности и плохая подготовленность к ответственному заданию, то при такой комбинации неблагоприятных факторов «лихорадка» может достичь столь высокой выраженности, что человек просто лишается способности выполнять задачу [4].

Стартовая апатия. В переводе с древнегреческого языка слово «апатия» означает «бесчувственность». Среди кикбоксеров крайне редко встречаются такие, которые склонны безразлично, равнодушно относиться к своей спортивной деятельности.

Чаще всего подвержены стартовой апатии те спортсмены, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой.

Стартовая самоуспокоенность – третье отклонение от нормы в этой группе психических дисгармоний. Если два предыдущих состояния пронизаны отрицательными, неприятными, мешающими эмоциональными переживаниями, то, находясь в «самоуверенности», кикбоксеры, наоборот, полны приятных, положительных эмоций. Но хотя положительные эмоции, как правило, полезны для самочувствия и деятельности, в данном случае они играют неблагоприятную роль, т.к. снижают готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы, когда победа (как кажется), что называется, уже в «кармане» [25].

Стартовая несобранность проявляется в том, что спортсмен, находящийся перед боем в нужном оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков лихорадки или апатии, тем не менее, не может целенаправленно управлять собой. Мысли его, как правило, в таком состоянии весьма обрывочные, случайные. Внимание никак не удается сконцентрировать на конкретной задаче, оно рассеянное и неуправляемое. В результате в сознании нет четкого плана собственного поведения, что ведет к ошибкам, в первую очередь, тактического плана.

Дисгармонии, возникающие во время боя

В этой группе дисгармоний наиболее частыми являются моторно-двигательные нарушения (потеря способности выполнить правильный удар, вовремя защититься), а также всевозможные фобии (от греческого слова «фобос» – «страх»). При всем разнообразии фобий подавляющее большинство из них правомерно разделить на две большие группы – обоснованные, так сказать, логичные фобии и необоснованные, нелогичные [38].

Растрянность. В этой психической дисгармонии чувство страха может быть, как обоснованным, так и нелогичным. Развивается такая растрянность в тот момент, когда возникает какая-либо непредвиденная и неприятная неожиданность. Подобные неожиданности и неудачи вызывают целый букет переживаний – от недоумения до раздражения и злобы. Но, в конечном счете, на первом месте оказываются такие отрицательные эмоции, как опасение, тревога, страх.

«Рассеянность» по своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», о которой речь шла выше. Различие здесь в сроках развития этих психических дисгармоний – «несобранность» возникает перед боем, а «растрянность» – в процессе боя. Но при обеих дисгармониях на первом месте стоит затрудненность мышления и сосредоточенности внимания на тех средствах, которые могли бы помочь преодолеть развившееся отклонение от нормального состояния [12,17].

Синдром самострессирования. Есть кикбоксеры, которые только тогда начинают по-настоящему активно вступать в борьбу, когда оказываются в очень трудной, в остроэкстремальной ситуации. В основе данной дисгармонии лежит определенная психическая слабость, не позволяющая самостоятельно, опираясь на разумные методы самомобилизации, готовить себя к предстоящему бою. Поэтому они прибегают к косвенным раздражителям, к так называемым стрессам (опоздание на атаку, угроза поражения и т.п.), которые только и способны мобилизовать на предельную самоотдачу. Синдром самострессирования крайне вреден, так как мобилизация здесь осуществляется за счет отрицательных эмоций, в частности, с помощью чувства острого страха. А такие эмоции, тем более часто переживаемые, ведут к ослаблению организма [13].

Двигательные дисгармонии. Это особая группа отклонений от нормы, для которой ведущим нарушением является потеря способности качественно выполнять то или иное физическое действие. Правда, здесь главным виновником возникающих нарушений оказывается страх, но он вскоре уходит на задний план, а спортсмен, хотя субъективно уже не испытывает этого чувства, тем не менее, не может выполнить качественно нужное движение.

Спортивная болезнь. Так обычно называют состояние перетренированности. Утомление, накапливаясь из месяца в месяц, в какой-то период переходит в переутомление. Спортсмены, привыкшие к большим нагрузкам, далеко не всегда ощущают наступившее переутомление, как чувство постоянной усталости. Хотя налицо имеются такие объективные признаки, как снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки. Состояние хронической усталости – самая частая психическая дисгармония у спортсменов. Если к этому добавляется еще ухудшение ночного сна, то это говорит о том, что переутомление достигло высокой степени и требуется срочная коррекция для восстановления нормального самочувствия.

Звездная болезнь. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива и т.п. Еще одно немаловажное обстоятельство – спортсмены, позволившие себе «заболеть» этой болезнью, не только сами становятся дисгармоничными в психическом плане, но и вносят различные дисгармонии в отношения с теми, с кем тренируются. А нередко подчиняют своему влиянию наиболее ведомых, чем в еще большей степени усугубляют нездоровую психическую атмосферу в коллективе. Чтобы не дать развиться «звездной болезни», необходимо сразу же погасить ее самые начальные проявления [28].

1.3. Содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов к соревнованиям по кикбоксингу

Кикбоксер высшего спортивного мастерства в результате процесса психолого-педагогического сопровождения должен получить информацию об индивидуальных психологических особенностях, о возможностях их использования на тренировках и соревнованиях; должен овладеть системой методов и приемов управления собственным состоянием, навыками саморегуляции и самопрезентации.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическим и психическими нагрузками. Содержание психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям, заключается в моделировании и реализации эффективного соревновательного поведения.

При реализации программы психолого-педагогического сопровождения спортсмена необходимо использовать следующие принципы:

1) принцип системности – методологический подход к анализу психических явлений, когда свойство элемента определяются его местом в структуре;

2) принцип последовательности – спортсмены готовы изменить свои установки, мнения, оценки и поступки ради того, чтобы они согласовывались между собой;

3) принцип развития – рассмотрение того, как явления изменяются в процессе развития под действием производящих их причин;

4) принцип детерминизма – научный подход, согласно которому все наблюдаемые явления не случайны, а имеют определенную причину;

5) принцип комплексности – объекты различного типа должны быть охвачены контролем; нельзя добиться общей эффективности, сосредоточив контроль только над относительно узким кругом объектов.

Сущностью психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям заключается в моделировании и реализации эффективного соревновательного поведения кикбоксеров, улучшение индивидуальных психологических предпосылок для преодоления высоких требований к соревновательной деятельности и достижение высокого результата.

Применяя методику психологического тренинга спортсменов, занимающихся кикбоксингом, развивается возможность сознательного влияния человеком на такие психологические параметры как: эмоции, мышление, восприятие, активность вегетативной нервной системы, ЧСС и т.д. В результате формируются определенные навыки, которые в теории психотренинга называют «познавательными».

Содержание классической концепции психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности можно свести к трем большим группам методов психофизического тренинга:

1. Методы саморегуляции психофизического состояния.
2. Методы формирования оптимального боевого состояния.
3. Психотехника для боя [16].

Методы саморегуляции психологического состояния

Важное значение имеет возможность спортсменом самостоятельно управлять процессами, происходящими в собственном организме. Путем саморегуляции можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности. Психическое воздействие с помощью саморегуляции помогает созданию оптимальных внутренних условий, при которых, процесс подготовки к соревновательной деятельности происходит полнее [15].

Психофизическая саморегуляция определяется как воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующим им образам или путем умственной тренировки с целью систематического и, по возможности,

научно контролируемого развития регуляторно-управленческих процессов психической адаптации, т.е. создание максимально благоприятных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения работы и для дальнейшего перехода к отдыху.

К методам саморегуляции психофизического состояния относятся: аутогенная тренировка, психомышечная, идеомоторная, методы «наивной» психорегуляции [10]:

1. Аутогенная тренировка

Она была разработана И. Шульцем на базе гипноза как средство самовнушения в условиях клиники. В настоящее время принципы аутогенной тренировки нашли применение и в спорте при разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы психовегетативные функции. Классическая аутогенная тренировка по Шульцу охватывает 6 тренировочных ступеней, каждая из них направлена на определенную область или систему органов тела: 1. мышцы; 2. кровеносные сосуды; 3. сердце; 4. легкие; 5. органы пищеварения; 6. голову, нервную систему.

Вспомогательные упражнения аутогенной тренировки направлены на значимые для саморегуляции «функциональные области». С помощью формул самовнушения спортсмену необходимо вызвать у себя реальные ощущения, соответствующие этим формулам. Аутогенная тренировка проводится с целью расслабления, успокоения, отдыха, гармонии эмоциональных и психовегетативных процессов. Рекомендуется все остальные методы психорегулирующей тренировки начинать именно с аутогенной тренировки.

2. Психомышечная тренировка – метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Основное содержание метода составляют формулы, направленные на создание состояния пониженной активности различных систем организма. На фоне такого состояния многократно выполняются

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп чередующиеся с активизирующими и мобилизирующими упражнениями. При выборе упражнений или разработке программы психомышечной тренировки следует исходить из того, какие мышечные группы несут самую большую и чаще всего одностороннюю нагрузку в соревновательной деятельности кикбоксеров [44].

Психомоторная тренировка способствует:

1. быстрой перестройке нервно-психической и двигательных функций с целью скорейшего восстановления работоспособности и функциональной готовности;
2. активизации стимулирующих эмоциональных процессов путем ликвидации негативных обусловленных нагрузкой ощущений утомления, чувство неуверенности и апатии;
3. овладению методами направленного самовнушения с целью повышения координационных способностей [61].

3. Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение навыка или тактического маневра в определенной ситуации. Активное представление реально выполненных двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а так же ускорению в совершенствовании.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура, которая соответствует ощущаемым, представлениям или воображаемым движениям. В спортивной практике принята следующая структура идеомоторной тренировки:

I. внутренняя актуализация:

1. экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки);

2. абсервативная фаза (наблюдения) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-видеозаписей или кинограмм;
3. идеомоторная фаза (3-5 кратное повторение внутреннего представления в соответствии с заданием). Емкое проговаривание.

II. внешняя реализация.

1. имитационная фаза – элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах («намек» на движение) или как бы повторяя воображаемое;
2. фаза практической тренировки (упражнение тренированное идеомоторным методом, выполняется практически) [39].

4. Наивная психорегуляция – вырабатывается на основании субъективного опыта спортсмена при подготовке к соревновательной деятельности, и обусловлены личностными особенностями, поэтому не всегда могут быть рекомендованы другим. Приемы «наивной» саморегуляции при сходных ситуациях в ряде случаев условно-рефлекторно закрепляются и начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ.

Вот некоторые варианты простейших методов саморегуляции:

1. использование приемов логики (хладнокровный анализ ситуации);
2. использование самоприказов («надо», «терпи», «работай»);
3. использование образов («пропитка» себя образом идеального бойца);
4. представления ситуаций (воображение себя в ситуации покоя, расслабления);
5. способы отвлечения (музыка, чтение, разговор);
6. управление мышечным тонусом (расслабления мышц лица);
7. дыхательные упражнения («пранаяма» йогов) [41].

Методы формирования оптимального боевого состояния (ОБС)

В основе лежит использование индивидуального положительного опыта обучающихся, хранящихся в их памяти представлениях об успешных

действиях и связанных с ними и имевшими место радостными переживаниями. В методике самонастроя словесные формулы индивидуальны, а поэтому повышено действенны. Они не навязываются обучающим, а отыскиваются, исходя из опыта спортсмена, «извлекаются» и «выращиваются» из него [36].

Техника их разработки такова:

- в личном опыте кикбоксера выявляется самое хорошее, самое успешное. Каждому из них предлагается вспомнить случаи из своей жизни или соревновательной деятельности, связанные с успехом, а также что они испытывали, переживали, чувствовали тогда. Постараться живо представить все устремления, мысли, чувства, напряжения воли, состояние тела и искренне, максимально выразительно описать их;
- из написанного спортсмены должны отобрать с помощью руководителя наиболее яркие, эмоциональные, точные и лаконичные слова и выражения, которые пригодны для разработки индивидуальных формул самонастроя;
- при отборе стремиться подбирать слова и выражения так, чтобы в них нашли отражение основные компоненты оптимального боевого состояния: мышечный, эмоциональный, умственный.
- предложить спортсмену проговаривать составленный комплекс формул при отработке действий на тренировках (начиная с этапа автоматизации навыка), или выполняя что-то трудное на практике;
- после 7-15 применений комплекса формул совместно с руководителем занятий обсудить опыт и, при необходимости, отредактировать его, подправив формулировки, что-то убрав, чем-то дополнив. Комплекс следует использовать для самонастроя повседневно, возможно чаще, при любых делах, сделав это привычкой [34].

Психотехника для боя

Спортсмен выбирает себе объект для подражания (отождествления). Этим объектом, может быть, как реальное лицо (знаменитый воин, мастер

боевого искусства), так и вымышленное (мифический герой, персонаж кинофильма), а так же хищные животные. Не важно насколько реален избранный объект. Важно твердо верить, что это идеальный образец в любой ситуации спарринга вел бы себя наилучшим образом. Затем человек тем или иным способом пытается отождествить себя с объектом подражания, по принципу «он это я, я – это он» [20].

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние становится возможным смотреть на ход боя, анализировать изменения ситуации, управлять своими действиями как бы со стороны. Иначе говоря, можно на какое-то время внутренне (психологически) стать тем, чью роль играешь и вести бой как бы от его лица. В результате сознательная часть психики на какое-то время отключается, поведением начинает управлять ее бессознательная сфера, помещенный туда в качестве эталона идеальный образец. Вхождение в образ идеального бойца сопровождается активизацией функций правого полушария мозга, а это позволяет позволять боевую ситуацию в целом и практически мгновенно «выдавать» нужную двигательную реакцию, кроме того, доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли, ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на опасность. Если подобное состояние накладывается на безразличное отношение к смерти, на готовность сражаться до конца (что должно присутствовать в образе идеального бойца), то рождается удивительное бесстрашие и абсолютное внимание к действиям противника.

Итак, цель психотехники спортсмена, занимающегося кикбоксингом: научиться «входить в образ» идеального бойца в нужный момент.

Методика вхождения в образ:

1. Достижение состояния релаксации (аутогенная, психомышечная тренировка).

2. Самопрограммирование на достижение оптимального боевого состояния (физической, эмоциональной и ментальной компоненты).
3. Внутренняя актуализация:
 - «пропитка» себя через медитацию образом идеального бойца, избранным в качестве объекта отождествления;
 - идеомоторное представление различных тактических вариантов ведения поединка в этом образе;
4. Вхождение в боевой транс:
 - выработка конкретного пускового механизма вхождения в образ идеального бойца на основе самогипноза;
 - периодическая проверка достигнутого результата с помощью упражнения «перешагни черту».

Пусковой механизм для вхождения в образ представляет собой физическое действие, звук или событие, которое (будучи условно закреплено в психике) вызывает, стимулирует, либо активизирует соответствующее действие, эмоцию, обусловленную реакцию.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

1. Проблема психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревновательной деятельности становится все более актуальной, поскольку резервы человеческой психики – это одно из главных средств дальнейшего роста спортивного мастерства спортсменов.

2. Условиям, в которых протекает спортивная деятельность кикбоксеров, предъявляют повышенные требования к точности выполнения как конкретных двигательных действий, так и умственных операций. Для соответствия этим условиям, спортсмен должен уметь владеть не только своим телом, но и психикой, сознательно регулировать свое поведение. Большие трудности возникают при контроле за эмоциональными состояниями. Эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникают многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга.

3. Содержание психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям, заключается в моделировании и реализации эффективного соревновательного поведения. Содержание психолого-педагогического сопровождения спортсменов можно свести к трем большим группам методов психологического тренинга:

- методы саморегуляции психофизического состояния;
- методы формирования оптимального боевого состояния;
- психотехника для боя.

4. Сущностью психолого-педагогического сопровождения спортсменов, занимающихся кикбоксингом, можно считать улучшение индивидуальных психологических предпосылок для преодоления психологических дисгармоний, соответствие высоким требованиям к соревновательной деятельности спортсменов.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментальной работы стала проверка предположений о влиянии на эффективность психологической подготовки кикбоксеров к соревнованиям системы организационно-методических условий. Согласно поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. исследовать структуру психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям;
2. выявить условия, оказывающие влияние на психологическую подготовку кикбоксеров к соревнованиям;
3. опытно-экспериментальным путем проверить эффективность содержания психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На **подготовительном этапе** изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент. **Формирующий этап** включал разработку программы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. **Аналитический этап** содержит анализ

результатов опытно-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

В качестве **психодиагностических** методов использовались методика оценки нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), характеристика типа нервной деятельности Я. Стреляу (адаптация Н.Р. Даниловой, Ф.Г. Шмелева), тест-опросник Г. Айзенка, методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (установка на победу) [69].

Методика **«Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин)** позволяет выявить 3 критерия нервно-психического напряжения: диапазон слабого, или «детензивного», нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или «интенсивного», – от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или «экстенсивного», – от 71 до 90 баллов. Характеристика типа нервной деятельности по методике Я. Стреляу позволяет выявить уровень процессов возбуждения и торможения, а также уровень подвижности нервных процессов. Используя тест-опросник Г. Айзенка, мы определили тип темперамента испытуемых. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (установка на победу) направлена на определение групп испытуемых с высокой, средней, низкой мотивацией успеха.

Исследования проводились на базе спортивного клуба ЧГАА г. Челябинска, в ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юноши, занимающиеся кикбоксингом 2-3 года, в количестве 56 человек, которые имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента.

Констатирующий эксперимент

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение психологических особенностей подготовки кикбоксеров к соревнованиям по выявленным критериям.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью опытно-экспериментальной работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имеющимися до начала опытно-экспериментальной работы и достигнутыми результатами. В нашей работе критерии определились на основании психодиагностических методик, использованной для констатирующего эксперимента. Поэтому в качестве критериев психологической подготовки кикбоксеров к соревнованиям выделены: **оптимальный уровень нервно-психического напряжения** и умение его самостоятельно регулировать (опросник нервно-психического напряжения (НПН), предложенный Т.А. Немчиным) [42].

- **учет индивидуальных психоэмоциональных особенностей по типу темперамента** (1. тест-опросник Г. Айзенка Ері адаптирован А.Г. Шмелевым - направлен на выявление уровня эмоциональной устойчивости и неустойчивости в связи с типом темперамента; 2.тест-опросник Я. Стреляу (адаптация Даниловой-Шмелева) [51].

- **активное стремление к победе (установка на победу)** в предстоящем соревновании (использовалась методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса).

На основе результатов тестирования были сформированы контрольная (27 человек) и экспериментальная (29 человек) группы.

2. Определение уровня выраженности критериев эффективности психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

Представим в виде таблиц результаты исследования психологических особенностей подготовки кикбоксеров к соревнованиям в контрольной и экспериментальной группах.

Свойства нервной системы кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы, которые были выявлены нами по следующим методикам: 1.тест-опросник Г. Айзенка Ері адаптирован А.Г. Шмелёвым (направлен на выявление уровня эмоциональной устойчивости и неустойчивости); 2.тест-опросник Я. Стреляу (адаптация Даниловой-Шмелева) представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Особенности свойств нервной системы кикбоксеров
контрольной и экспериментальной группы**

Группа	Методики												
	Г. Айзенка Ері				Я. Стреляу								
	Х	С	Ф	М	ПВ			ПТ			ПНП		
					высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
ЭГ (29 чел)	7 24%	13 45%	4 14%	5 17%	7 24%	13 45%	9 31%	5 17%	16 55%	8 28%	12 41%	13 45%	4 14%
КГ (27 чел)	6 23%	12 44%	3 11%	6 22%	8 30%	12 44%	7 26%	4 15%	16 59%	7 26%	11 41%	12 44%	4 15%

Примечание: Х – холерик, С – сангвиник, М – меланхолик, Ф – флегматик; ПВ – процесс возбуждения, ПТ – процесс торможения, ПНП – подвижность нервных процессов.

При анализе полученных результатов тестирования свойств нервной системы кикбоксеров по тесту Г. Айзенка Ері адаптированный А.Г.Шмелёвым, необходимо учитывать следующие параметры:

1. Испытуемые, вошедшие в группу холериков, характеризуются сильной нервной системой, легко переключаются с одного на другое, но неуравновешенность нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам. По Айзенку, холерик характеризуется сочетанием нейротизма и экстраверсии. Холерик - человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро

загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко - вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям. Такие люди отличаются высокой возбудимостью, действия их порывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощается больше чем следует. При наличии у холерика общественных интересов темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. Среди лиц с этим типом ВНД выделяют уравновешенных и неуравновешенных [59].

2. Испытуемые, вошедшие в группу сангвиников, характеризуются сильной нервной системы, следовательно, высокой работоспособностью, легко переходят к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник характеризуется сочетанием эмоциональной устойчивостью (стабильности) и экстраверсией. Сангвиник - человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое. Такие люди быстро приспосабливаются к новым условиям, быстро сходятся с людьми, общительны. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методического напряжения, усидчивости, внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство. Этот тип отличается большой

подвижность нервных процессов, что обуславливает возможность легкого перехода корковых клеток от возбуждения к торможению и обратно при быстром чередовании раздражителей. Легко осуществляется переделка динамического стереотипа.

3. Испытуемые, вошедшие в группу флегматиков, характеризуются сильной нервной системой, но они с трудом включаются в другую работу и приспосабливаются к новой обстановке. У флегматиков преобладает спокойное, ровное настроение, чувства обычно отличаются постоянством. Флегматик характеризуется сочетанием эмоциональной устойчивостью и интроверсией. Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются. У данного типа отмечаются сравнительно низкий уровень активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами, основательностью и т.д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий. Этому типу характерна малая подвижность корковых процессов. При чередовании положительных и тормозных раздражителей медленно осуществляется смена одного нервного процесса другим.

4. Испытуемые, вошедшие в группу меланхоликов, характеризуются низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Их отличает высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг

него. Меланхолик характеризуется сочетанием нейротизма (эмоциональной нестабильностью) и интроверсией. Меланхолик – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и их длительностью он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства. У представителей данного типа реакции часто соответствуют силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно надолго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях – человек глубокий, сдержанный, может быть хорошим тружеником, успешно справляется с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают. Процессы возбуждения и торможения у данного типа ВНД ослаблены. Эти люди трудно приспосабливаются к условиям среды, под влиянием трудных жизненных условий их психическое состояние надламывается и процесс воспитания такого человека очень труден.

При анализе полученных результатов тестирования свойств нервной системы спортсменов по тесту Я. Стреляу (адаптация Даниловой-Шмелева), необходимо учитывать следующие параметры:

1. Процесс возбуждения – функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга.
2. Процесс торможения – затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга.
3. Подвижность нервных процессов – показывает способность возбуждения и торможения быстро сменяться один другим [39].

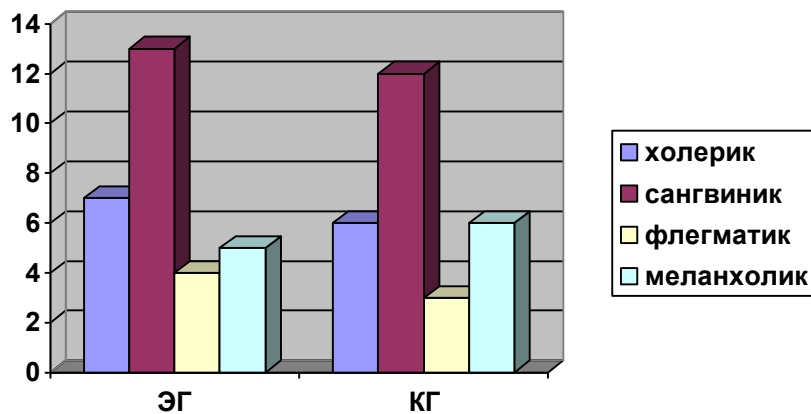


Рис. 1. Свойства нервной системы кикбоксеров в контрольной и экспериментальной группах

Как показывает анализ диаграммы, по всем параметрам оценки свойств нервной системы по Айзенку обе группы достоверно не различаются, что подтверждает сделанный нами выбор однородной выборки кикбоксеров для исследования. Кроме того, анализ особенностей распределения в группе холериков (23-24%), сангвиников (44-45%), флегматиков (11-14%) и меланхоликов(17-22%), это позволяет предположить, что выборка кикбоксеров достаточно репрезентативна для проведения эксперимента для исследования психологической подготовленности спортсменов.

Представим в виде рисунка исследование свойств нервной системы кикбоксеров по методике Я. Стреляу.

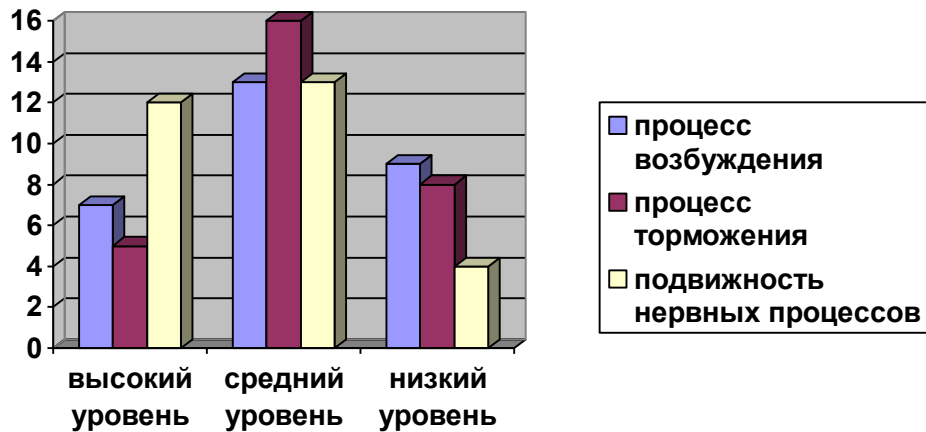


Рис. 2. Психологические особенности свойств нервной системы в ЭГ

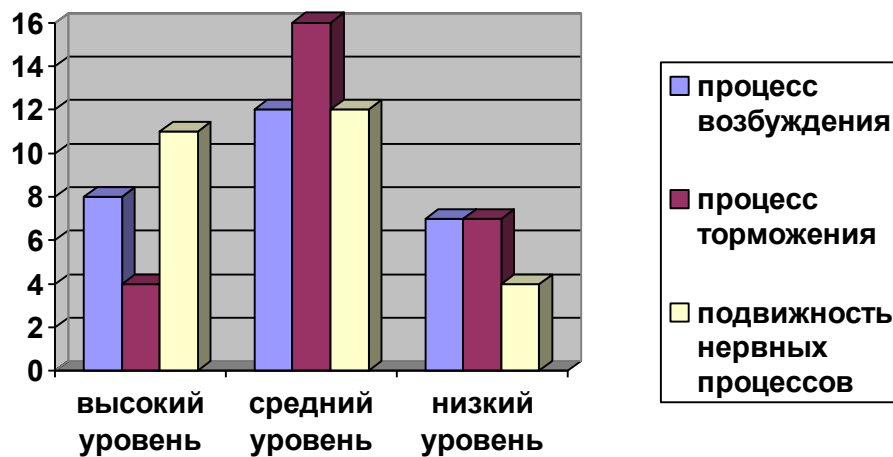


Рис. 3. Психологические особенности свойств нервной системы в КГ

Анализ диаграмм позволяет сделать вывод, что по всем параметрам оценки свойств нервной системы по Я. Стреляу обе группы достоверно не различаются, а это так же, как и тест Айзенка подтверждает сделанный нами выбор однородной выборки кикбоксеров для исследования. Кроме того, интерпретация особенностей результатов тестирования свойств нервной системы кикбоксеров по тесту Я. Стреляу позволяет охарактеризовать группу следующим образом:

1. по показателям функциональной активности нервных клеток и центров коры головного мозга в обеих группах высокий уровень у 24-30% кикбоксеров, средний у 44-45% и низкий уровень у 26-31% спортсменов;

2. по показателям затухания активности нервных клеток и центров коры головного мозга в обеих группах высокий уровень у 15-17% кикбоксеров, средний – у 55-59% кикбоксеров и низкий уровень наблюдался у 26-28% кикбоксеров;

3. по показателям способности возбуждения и торможения быстро сменяться один другим в нервных центрах головного мозга в обеих группах высокий уровень у 41% кикбоксеров, средний уровень – у 44-45% кикбоксеров и низкий уровень наблюдался у 14-15% кикбоксеров.

Таким образом, выборка кикбоксеров достаточно репрезентативна для проведения эксперимента по исследованию эффективности психолого-педагогического сопровождения подготовки кикбоксеров к соревнованиям.

2.2. Реализация программы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям

Основными блоками программы психолого-педагогического сопровождения спортсменов являются:

1. Базовая психодиагностика. На этом этапе проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний, как в соревновательной деятельности, так и в поведении в целом. Главная задача этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

2. Программирование психологической подготовки – разработка индивидуальной программы действий. Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного цикла и создание, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Плана психологической подготовки.

3. Мониторинг и оперативная диагностика – организация обратной связи о состоянии спортсмена. Главная задача этой работы – организовать систематическую диагностику без существенного влияния на тренировочный процесс.

4. Коррекция. В ситуациях перетренированности, межличностных и внутриличностных конфликтов требуется кардинальное изменение программы подготовки, но часто для компенсации бывает достаточно ввести дополнительные упражнения, провести внеочередной сеанс релаксации или изменить ритуалы поведения.

5. Актуализация психического состояния. Именно в настройке спортсмена на соревнования и управление его психическим состоянием обычно видят функции психолога. Главная задача этой работы – создание индивидуального ритуала предсоревновательного поведения.

6. Управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование). Главная задача этой работы – сохранить запланированный

уровень психической и физической работоспособности, а при необходимости – задействовать резервные возможности организма.

7. Компенсация негативных последствий (восстановление). На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации, восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать соревноваться. Главная задача этой работы – на основе опыта прошедших выступлений создать психологические предпосылки дальнейшего совершенствования в новом соревновательном цикле.

Классическая концепция **психолого-педагогического сопровождения**, на наш взгляд, имеет ряд существенных недостатков, связанных в первую очередь с тем, что в ней слабо учитывается экстремальность соревновательной деятельности спортсменов. Именно этот фактор и сводит на нет всю систему психологического тренинга при встрече с реальным источником опасности в бою. Мы считаем, что во главу угла при организации психологической подготовки кикбоксеров должна ставиться **методическая система экстремальной психологической подготовки к соревнованиям**, т.е. такие способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности обучающего и обучающихся, которые оптимально будут решать задачи экстремального обучения с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта. Остальные компоненты психологического тренинга, такие как саморегуляция и вхождение в оптимальное боевое состояние должны опираться на специфику спортивной деятельности кикбоксера, сопряженной с экстремальностью соревновательной деятельности.

Организационно-методическая система (от греч. *methodos* – путь к чему-либо) психологической подготовки представляет собой взаимосвязанное и адекватное ее задачам единство методов, приемов, педагогических технологий, обеспечивающих при правильном применении формирование необходимых спортсменам компонентов экстремальной подготовленности и способностей в соревновательной деятельности [61].

Методы психолого-педагогического сопровождения – способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности обучающего и обучающихся, направленные на решение задач экстремального обучения с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта. Система соревновательной подготовки использует методы:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, инструктаж;
- наглядные – иллюстрация, демонстрация, показ, моделирование обстановки;
- учебных действий – упражнение, поисковая работа, обучающее наблюдение, вербализация (озвучивание мысленного плана и техники выполнения действий, признаков наблюдаемых факторов и явлений и др.); заучивание алгоритма действий (инструкции); моделирование действий, идеомоторные действия (мысленное выполнение движений и действий); дублирование действий опытных специалистов, участие в решении соревновательных задач (научение); тренинг (многократное повторение одних и тех же действий для достижения совершенства их выполнения); разбор действий, коррекция действий, методы обеспечения безопасности при отработке действий;
- учебного моделирования соревновательных условий – словесно-образное моделирование (словесное описание обстановки с образным представлением его обучаемыми); фактическое моделирование, имитация (создание соревновательных условий применением специальных средств и приемов); психологическое моделирование соревновательных трудностей (вызов у обучаемых особенностей мыслительных, эмоциональных, волевых процессов, характерных для соревновательных ситуаций); моделирование противоборства, проигрывание ситуаций, моделирования нагрузок и напряжений (моральных, психологических, физических) и др.;
- самостоятельной подготовки – проработка учебной литературы, выполнение заданий обучающего, заучивание, повторение, самостоятельный тренинг (упражнения); самонаблюдение, самоанализ, самооценка,

самообучение и др. Методы мотивации соревновательной самоподготовки: разъяснение личной жизненной значимости и необходимости соревновательной подготовки, формированием установок на высокий результат подготовки; убеждение в личных возможностях, развитие жизненного (профессионального, спортивного и др.) честолюбия, постановка в пример людей, достигших жизненных высот и успешно преодолевших большие трудности, активизация командного духа и чести учебной группы — пример увлеченного отношения к занятиям преподавателя (руководителя занятий, тренера, командира).

При использовании всех методов используются воспитывающие и развивающие приемы:

- воспитывающие – доказательства, словесные убеждения, внушения, эмоциональные воздействия, требования, контроль, оценка, одобрение, осуждение, критика, убеждение на личном опыте; мотивирования, побуждения к самооценке и самоанализу, сравнения, коллективная работа, соревновательные отношения, организация оказания товарищеской помощи отстающим, побуждение к взаимной поддержке и выручке; проявление справедливости, доброжелательности, внимания, сочувствия, индивидуальной помощи, личной примерности обучающего; дифференцированный и индивидуальный подходы, имитация неудачи первой попытки решения трудной задачи, авансирование доверия, оценка моральных аспектов соревновательных ситуаций, задания на самоподготовку с проверкой качества их выполнения;

- развивающие – представление самостоятельности, побуждение к творческому поиску решения учебной задачи, создание повышенных трудностей, выполнение учебных действий в условиях спарринговой деятельности; обучение самоуправлению, контролю и регулированию напряженности; проведение диспутов и обсуждений, всесторонне обоснование своего мнения обучаемыми, совместный поиск правильного вывода, оценки, решения и разбор жизненных экстремальных ситуаций,

намеренное саморазвитие экстремально-значимых качеств и привычек и т.п. [44].

Соревновательная подготовка изначально должна строиться так, чтобы обеспечить знакомство обучающихся с соревновательными ситуациями и факторами, причем именно с теми, которые могут иметь место в жизни и деятельности обучающихся данной учебной группы. Без словесного ознакомления не обойтись, но одного его мало. Нужно, чтобы обучающиеся увидели, услышали, потрогали, прочувствовали, пережили влияние на себя соревновательных ситуаций и факторов. Достигается такое:

- ознакомлением с фотографиями с мест различных соревнований;
- просмотром документальных кино- и видеофильмов;
- проведением практических занятий, соответствующих реальным соревновательным условиям;
- организацией товарищеских встреч с кикбоккерами других школ;
- наблюдением каратистами соревнований совместно с комментариями тренера по ходу боев, тренер делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований.

Моделирование соревновательных ситуаций играет важнейшую роль в эффективности соревновательной подготовки кикбоксеров. Смоделировать их — значит воспроизвести на занятиях максимально правдоподобно то, что будет, когда соревновательная ситуация возникнет фактически. Главное в моделировании спарринговых ситуаций – не объективный характер, а психологический [61]. Есть два основных и взаимосвязанных пути моделирования соревновательных условий на занятиях.

Первый путь – приближение внешних условий занятий к реальным, т.е. воспроизводства внешней картины соревновательных ситуаций. Это позволяет обучающимся при нахождении на занятиях ощущать себя участниками реальных событий. Внешняя картина учебной обстановки, похожая на реальную, создается выбором условий места, времени,

освещенности, имитацией предметов, явлений, факторов, свойственных соревновательным ситуациям и др.

Второй путь – приближение внутренних условий занятий к реальным, т.е. воспроизводство на занятиях психологических процессов и состояний у спортсменов, максимально приближенных к тем, которые могут быть у них в соревновательных ситуациях (воспроизводство «души» соревновательных ситуаций). Нужно стимулирование, актуализация соответствующих побуждений, мыслей, переживаний, волевых и физических напряжений, решений, моральных норм поведения и др. Конечно, создание внешних условий способствует этому, но не решает задачу психологического моделирования полностью. Необходимо целенаправленное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных, познавательных, эмоциональных, волевых, психофизиологических (психомышечных – как часто выражаются в спорте).

Моделирование соревновательных ситуаций, факторов и трудностей во время подготовки дает чрезвычайно важные результаты:

1. Снижается интенсивность эмоционального реагирования спортсменов на неблагоприятные обстоятельства (нередко даже отрицательный тип переживаний сменяется на положительный) – психоэмоциональная устойчивость.

2. Достигается оптимальный уровень и вид психологического состояния, которое не только не мешает, но, напротив, способствует эффективным действиям;

3. Развиваются важные для успеха спортивные качества;

4. Формируются необходимые спортсменам личностные установки: уверенность в себе, повышенная вера в успех, готовность и решимость активно действовать при возникновении спарринговых ситуаций.

Смелые и уверенные действия в трудных спарринговых испытаниях не могут появиться только благодаря призывам и желаниям, как бы ни были

возвышенны слова и намерения тренера. Нужна практическая умелость и натренированность в преодолении трудностей на пути к цели.

Такие социально-психологические факторы, как характер, стиль и эффективность взаимодействия в группе, эмоциональное состояние спортсменов, ролевые установки по позициям «лидер-исполнитель», социально-психологические установки в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-тренировка», установка на результат в системе «победа-поражение», определяют успешность спортивной деятельности.

Практические рекомендации по психолого-педагогического сопровождения подготовки к соревнованиям кикбоксеров

Тревожность

Для предотвращения состояния тревожности у кикбоксеров рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение эмоциональной поддержки.

Фрустрация

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности то, если достигнуть его не удастся, для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;

- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторной неудовлетворенности спортсмена при разучивании сложных технико-тактических действий, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбиение тренировочного задания на серии;
- увеличение работы темпа на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонией и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психологического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности – волнообразной, ударной, маятниковой. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в учебно-тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых технических действий;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения, перед встречей с сильным соперником.

Стресс

Для предотвращения возникновения у кикбоксеров стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у занимающихся устойчивости к стрессу.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Эффективность опытно-экспериментальной работы по реализации программы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям включает анализ изменения критериев уровень нервно-психического напряжения и установка на победу.

Таблица 2.

Динамика результатов измерения уровня нервно-психического напряжения у кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы в процессе эксперимента

Нервно-психическое напряжение	Контрольная группа (29 человек)		Экспериментальная группа (27 человек)	
	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
Детензивное	3 10%	4 14%	3 11%	6 22%
Интенсивное	10 35%	12 41%	9 33%	17 63%
Экстенсивное	16 55%	13 45%	15 56%	4 15%

В таблице отражены особенности динамики результатов измерения **уровня нервно-психического напряжения** у кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп в процессе применения в экспериментальной группе разработанной нами системы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям. Для анализа полученных данных в ходе использования опросника нервно-психического напряжения (НПН), предложенный Т.А. Немчиным необходимо учесть следующие параметры:

1. Детензивное НПН – слабое нервно-психическое напряжение.
2. Интенсивное НПН – умеренное нервно-психическое напряжение.
3. Экстенсивное НПН – чрезмерное нервно-психическое напряжение.

На рисунках в виде диаграмм представлены особенности динамики результатов измерения уровня нервно-психического напряжения и их соотношение у кикбоксеров в контрольной и экспериментальной группы в процессе эксперимента.

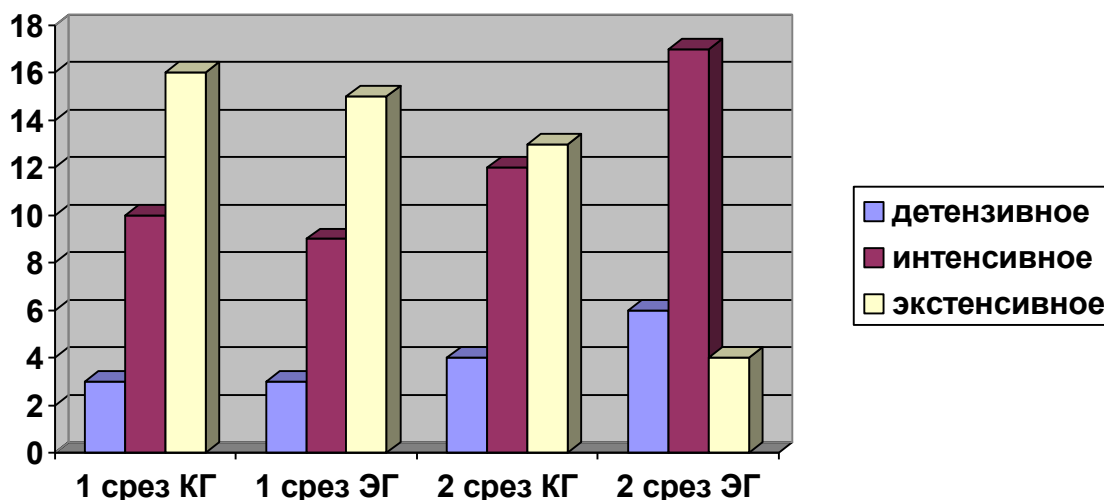


Рис. 4. Динамика уровня нервно-психического напряжения в КГ и ЭГ

Анализ динамики результатов измерения нервно-психического напряжения спортсменов контрольной и экспериментальной группы показывает, что достоверных изменений в контрольной группе кикбоксеров не наблюдалось. У кикбоксеров экспериментальной группы произошли следующие статистически достоверные изменения:

1. В начале эксперимента слабое нервно-психическое напряжение было у 11% кикбоксеров, а после эксперимента составило 22%.

2. Умеренное нервно-психическое напряжение наблюдалось в начале у 33%, а в конце исследования уже у 63% кикбоксеров экспериментальной группы.

3. Аналогичные улучшения произошли и у тех спортсменов, которые показали чрезмерное нервно-психическое напряжение и составляли в начале исследования 56%, но после формирования эмоциональной устойчивости в

процессе применения разработанной нами системы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям количество таких спортсменов достоверно уменьшилось до 15%.

Представим в виде таблицы и рисунков результаты измерения установки на победу у испытуемых контрольной и экспериментальной группы на начало и конец исследования.

Таблица 3.

Результаты измерения установки на победу у испытуемых контрольной и экспериментальной групп кикбоксеров в процессе исследования

Уровень настроения на победу	1 срез		2 срез	
	КГ (n=29) 100%	ЭГ (n=27) 100%	КГ (n=29) 100%	ЭГ (n=27) 100%
Низкая мотивация к успеху	6 чел. 21%	6 чел. 22%	5 чел. 17%	3 чел. 11%*
Средний уровень Мотивации	8 чел. 26%	7 чел. 26%	8 чел. 26%	7 чел. 26%
Умеренно высокий уровень мотивации	9 чел. 31%	8 чел. 30%	11 чел. 38%	14 чел. 52%*
Очень высокий уровень мотивации	6 чел. 21%	6 чел. 22%	5 чел. 17%	3 чел. 11%*

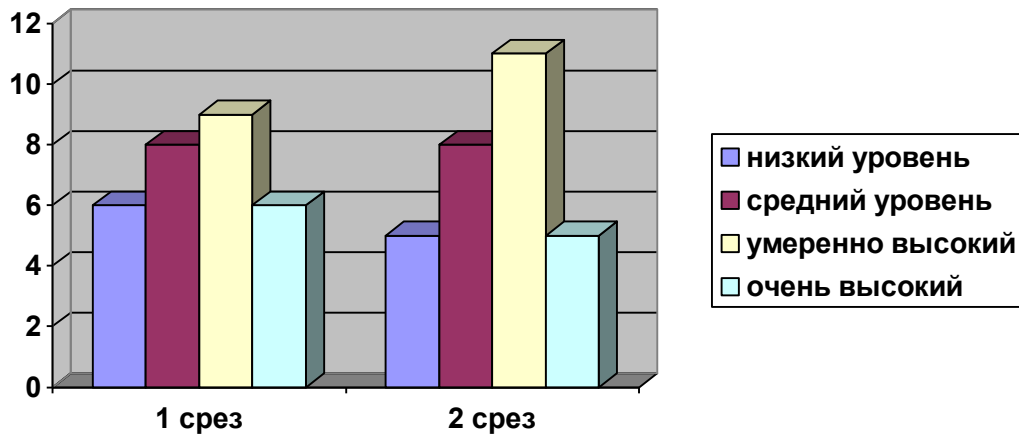


Рис. 5. Динамика установки на победу у испытуемых КГ

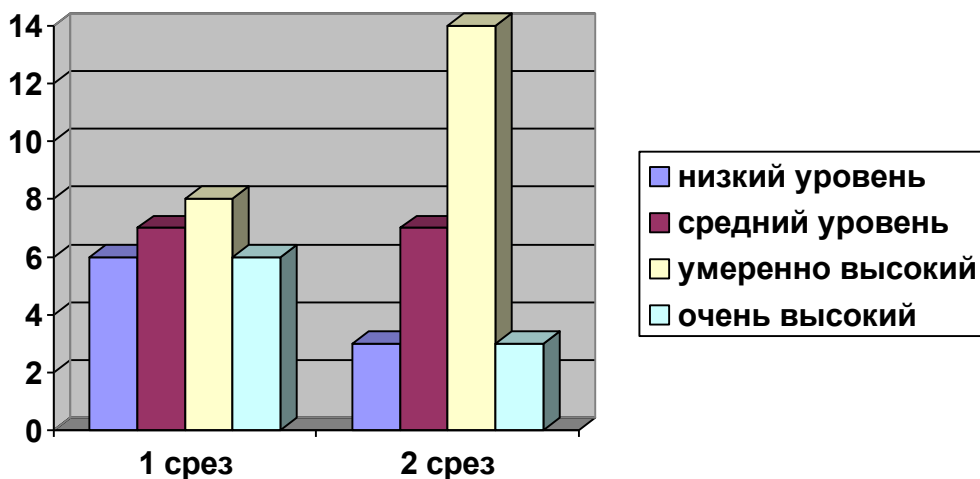


Рис. 6. Динамика установки на победу у испытуемых ЭГ

Анализ результатов измерения установки на победу в предстоящем соревновании у кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать следующие выводы: достоверное улучшение в результатах измерения мотивации к успеху наблюдались только в экспериментальной группе. Так, например, количество испытуемых с низкой мотивацией к успеху достоверно снизилось на 11%, точно также как и с очень высокой мотивацией. Вероятно, что очень низкая и очень высокая мотивация к успеху психологически сковывает спортсменов, мешая им оптимальным образом

настраиваться на ведение соревновательной борьбы. Количество испытуемых с умеренно высоким уровнем мотивации в экспериментальной группе стало достоверно выше на 22%, что может свидетельствовать об эффективности психологической подготовки кикбоксеров к соревнованиям в экспериментальной группе.

Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, занимающихся кикбоксингом, рассматривалось нами в процессе соревновательной деятельности, а одним из главных критериев успешной соревновательной деятельности являются призовые места, занятые спортсменами на соревновании. Поэтому в процессе констатирующего этапа эксперимента нами был проведен анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп с помощью математического анализа и подсчета процентов испытуемых по группам, занявших призовые 1, 2 или 3 места, а так же с помощью педагогического наблюдения за уровнем овладения спортсменами соревновательными навыками, который подтвердили результаты математического анализа.

В таблице показана динамика успешности соревновательной деятельности кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы в процессе эксперимента. За 100% взято количество человек в каждой группе. Процентное соотношение вычисляется исходя из соотношения количества испытуемых, занявших призовые 1,2,3 места или проигравшие на соревнованиях.

Динамика успешности соревновательной деятельности кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы в процессе эксперимента

Группа	1 срез		2 срез	
	1-3 место	Проиграли	1-3 место	Проиграли
КГ n=29 100%	9 чел 31%	20 чел 69%	11 чел 38%	18 чел 62%
ЭГ n=27 100%	8 чел 30%	19 чел 70%	14 чел 52%*	13 чел 48%

На рисунке наглядно представлена динамика успешности соревновательной деятельности испытуемых кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп на начало и конец исследования.

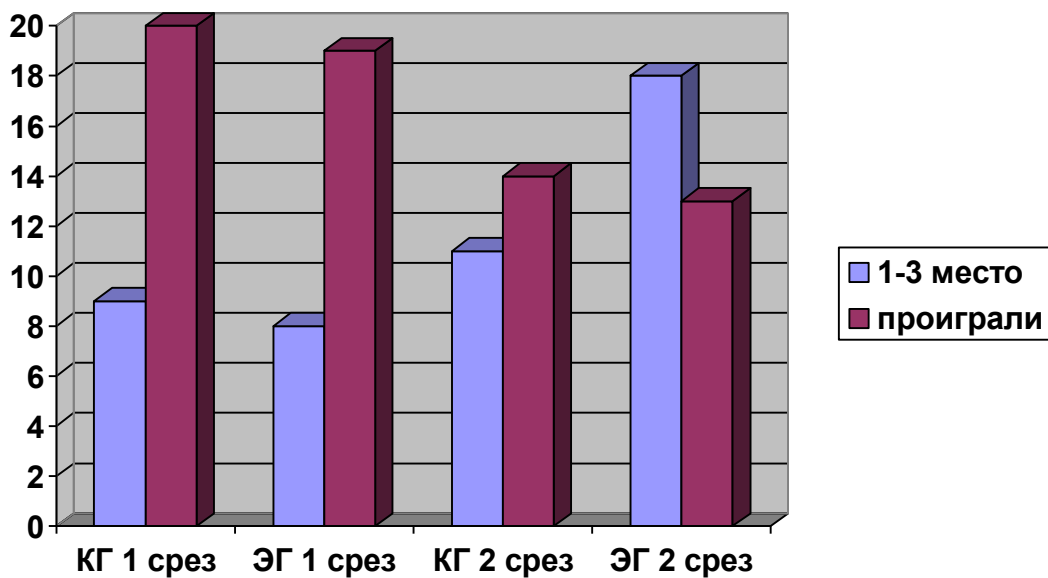


Рис. 7. Динамика успешности соревновательной деятельности

Проведенный нами анализ динамики успешности соревновательной деятельности кикбоксеров до и после опытно-экспериментальной работы показал, что количество кикбоксеров контрольной группы, занявших призовые места, практически совпадал с количеством испытуемых экспериментальной группы на начало исследования и составлял 31%. В конце исследования количество успешно выступивших спортсменов на соревнованиях по кикбоксингу увеличилось до 38% в контрольной группе и до 52% в экспериментальной группе кикбоксеров, что свидетельствует об успешном применении разработанной нами системы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям в экспериментальной группе. Кикбоксеры экспериментальной группы стали более эмоционально устойчивы, менее подвержены тревогам и стрессу соревновательных условий, что позволяло им более хладнокровно анализировать ситуацию спортивной схватки и эффективно настраиваться на предстоящие поединки.

Выводы по главе II.

1. По параметрам оценки свойств нервной системы по Айзенку обе группы достоверно не различаются, что подтверждает сделанный нами выбор однородной выборки кикбоксеров для исследования. Анализ особенностей распределения в группах холериков (23-24%), сангвиников (44-45%), флегматиков (11-14%) и меланхоликов (17-22%), это позволяет предположить, что выборка кикбоксеров достаточно репрезентативна для проведения эксперимента для исследования эмоциональной устойчивости и психологической подготовленности кикбоксеров.

2. Эффективность опытно-экспериментальной работы по реализации программы психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям включает анализ изменения критериев уровень нервно-психического напряжения и установка на победу.

3. Анализ динамики результатов измерения нервно-психического напряжения (НПН) кикбоксеров контрольной и экспериментальной группы показывает, что достоверных изменений в контрольной группе кикбоксеров не наблюдалось. У кикбоксеров экспериментальной группы произошли статистически достоверные изменения.

3. Количество кикбоксеров контрольной группы, занявших призовые места практически совпадал с количеством испытуемых экспериментальной группы на начало исследования и составлял 31%. В конце исследования количество успешно выступивших спортсменов на соревнованиях по кикбоксингу увеличилось до 38%, что свидетельствует об успешном применении разработанной нами системы психологической подготовки к условиям соревновательной деятельности. Кроме того, достоверное улучшение в результатах измерения установки на победу наблюдались только в экспериментальной группе.

Заключение

Психолого-педагогическое сопровождение подготовки спортсменов имеет такое же большое значение в спортивном совершенствовании кикбоксера, как физическая, техническая и тактическая подготовка. В условиях современного общества, умение регулировать свое психическое состояние и действия необходимо не только спортсменам в условиях соревнований, но и вообще любому человеку, желающему адекватно адаптироваться к социально-психологическим условиям окружающей среды и в полной мере реализовать свой жизненный потенциал.

Психолого-педагогическое сопровождение – мощный инструмент достижения высоких результатов в спорте, средство индивидуализации тренировочного процесса. Сегодня каждый квалифицированный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимают, что без психолого-педагогического сопровождения нельзя добиться успеха в соревнованиях.

Психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности кикбоксеров направлено на изучение закономерностей проявления и развития психики кикбоксера, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях соревновательной деятельности. К соревновательной деятельности кикбоксеров приложимы все категории, характеризующих психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат.

В процессе исследования, мы успешно решили следующие задачи: выявили теоретико-методологические предпосылки психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям; разработали и экспериментально проверили методику психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям; составили практические рекомендации по организации эффективного психолого-педагогического сопровождения кикбоксеров к соревнованиям.

Список литературы

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 624 с.
3. Айдаралиев, А.А. Адаптация человека в экстремальных условиях. – М., 1991. – 120 с.
4. Алексеев, А.В. Педагогико-психологические методы оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 33-34.
5. Антонов, С.В. Сообщение о результатах определения психической работоспособности спортсменов в условиях тренировок и соревнований // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 14-15.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова.- 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009.-528 с.
7. Блеер, А.Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 2. – С. 53-54.
8. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2006. – № 6. – С. 28-31.
9. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ [А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер]. – М.: Академия, 2010. – 464 с.
10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М., 1995.
11. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. – М., 1998.

12. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. – М., 1983. – 543 с.
13. Вилюнас, В.К. Психология эмоций: Потребности, мотивы и эмоции. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
14. Волков, И.П. Медитация как метод спортивной психологии // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 1999. – № 10. – С. 34-36.
15. Гордон, С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / Гордон С.М., Ильин А.Б. // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 2. – С. 46-49.
16. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 120 с.
17. Гринберг, Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
18. Джонс, Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения. – Пер. с англ. А. Блейз. – М.: ФАИР-ПРЕСС 2003. – 272 с.
19. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2009. – 272 с.
20. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
21. Игуминов, В.М. Понятие «спортивного единоборства», М.: 2000. – С. 123.
22. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / Под ред. А. Панченко. – М.: Олимп; ООО «АСТ», 2001. – 480 с.
23. История боевых искусств. Неизвестный Восток / Под ред. А. Панченко. – М.: Олимп; ООО «АСТ», 2001. – 464 с.

24. Кадочников, А.А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою. – Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2004. – 160 с.
25. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. – Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2003. – 304 с.
26. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
27. Кондаков, И.М. Психология: ил. слов. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 512 с.
28. Корнилова, Т.В. Мотивационная регуляция принятия решений / Т.В. Корнилова, И.И. Каменев, О.В. Степаносова // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 55-65.
29. Короленко, Ц.П. Крайние варианты нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям / Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е.Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2000. – С. 135-153.
30. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
31. Кочетков, А.П. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 37-42.
32. Крысько, В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах. – Минск: Харвест. – М.: АСТ, 2000. – 384 с.
33. Куликов, А. Кикбоксинг. Принципы и практика. – М., 2004.
34. Лебедев, В.А. Личность в экстремальных условиях / Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е.Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – С. 84-134.
35. Лебедев, В.И. Экстремальная психология: Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах. – М., 2001. – 220 с.
36. Макаридин, Д.Н. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в

- каратэ: (на примере версии WKF) // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 8. – С. 39-41.
37. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.
38. Марютина, Т.М. Введение в психофизиологию. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 400 с.
39. Меерсон, Ф.Э. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М., 1988.
40. Методики психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов пед. институтов по специальности «Физкультура». В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. 2-е изд., доп. испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
41. Немов, Р.С. Психология. – М: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
42. Немчин, Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л., 1983.
43. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ.: Астрель, 2004. – 864 с.
44. Ответчиков, А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. – М., 1991.
45. Педагогический энциклопедический словарь. – М.: Изд-во «Большая Российская энциклопедия», 2003. – 527с.
46. Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона. Аутодиагностика стресса/ Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – С. 60-83.
47. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения/ В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
48. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

49. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
50. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб., 2000. – 340 с.
51. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2003. – 652 с.
52. Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е.Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 480 с.
53. Рейгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2004. – 672 с.
54. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка. – М., 1968. – 128 с.
55. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
56. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2001. – 350 с.
57. Столяренко, А.М. Психология бдительности и боевой готовности. - М.: Речь, 1975. – 120 с.
58. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
59. Съедин, С.И. Психологические воздействия боевой обстановки. – М., 1992.
60. Тарас, А.Е. Медитации-состояния. Психотехники для боя / Психология экстремальных ситуаций / Сост. А.Е.Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – С. 330-420.
61. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 272 с.

62. Тигранян, Р.Н. Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988 – 173 с.
63. Шадриков, В.Д. Психологический анализ деятельности. – Новосибирск: Наука, 1992. – 179 с.
64. Шварц, И.Е. Психологический климат как педагогическая проблема / И.Е. Шварц. – Пермь, 1985. – С. 3-15.
65. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). – М., 1999.
66. Шарипов, А.Ф. Тактико-технические характеристики в спортивных единоборствах. Бокс, борьба, тхэквондо, фехтование: учеб. пособие / А.Ф Шарипов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
67. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.
68. Энциклопедия профессионального образования: В 3 т. Т. 3 – М.: АПО, 1998. – 568 с.
69. Энциклопедия психологических тестов. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2000. – 400 с.
70. Ярошенко, Л.В. Педагогическое мастерство общения / Л.В. Ярошенко. – Краснодар, 1997. – 112 с.