



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

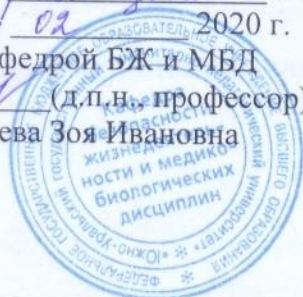
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Педагогическое сопровождение адаптации организма  
юных кикбоксеров к тренировочному процессу

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»  
код, направление  
Направленность программы магистратуры  
«Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической  
культуры»

Проверка на объем заимствований:  
73 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 03 » 02 2020 г.  
Зав. кафедрой БЖ и МБД  
Тюмасева (д.п.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:  
студент ЗФ-314-212-2-1 группы  
Михайлов Виктор Викторович

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук,  
доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование проблемы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу .....	10
1.1 Изучение состояния проблемы исследования: адаптация и адаптационный потенциал .....	10
1.2 Специфика тренировочного процесса в кикбоксинге.....	18
1.3 Педагогическое сопровождение адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу .....	29
Выводы по первой главе.....	47
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по проблеме исследования.....	48
2.1 Организация и методы исследования .....	48
2.2 Реализация программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу ..	56
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы по внедрению программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу .....	60
Вывод по второй главе .....	69
Заключение .....	70
Список использованных источников .....	72

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Кикбоксинг – один из самых зрелищных и распространенных видов боевых искусств, который синтезирует элементы техник различных единоборств. Кикбоксинг зародился относительно недавно, но зарекомендовал себя как динамично развивающийся вид спорта и уже вошел в семью «Международного олимпийского комитета» в 2018 году.

С каждым годом повышается уровень мастерства у кикбоксеров, увеличивается количество спортсменов в данном виде спорта, что вызывает потребность в совершенствовании тренировочного процесса, введении новых методов всестороннего развития. Наряду с развитием силовых качеств, выносливости, скорости действия, тактико-технической подготовки тренер должен делать упор и на психологическую подготовку воспитанников. Спортивным педагогам во время тренировочного процесса необходимо повышать мотивацию к занятиям по кикбоксингу, способствовать формированию уверенности в себе, развивать контроль своего поведения и эмоций и т.д. В связи с этим огромное значение имеет педагогическое сопровождение адаптации организма юных кикбоксеров к физической нагрузке разной интенсивности.

По мнению Ф.Б. Березина, адаптация психики как взаимодействие в дихотомии «человек-окружающая среда» предполагает непрерывное взаимное приспособление личности и окружения при совершении деятельности для удовлетворения потребностей и реализации целей, которые приводят в соответствие окружающей среде деятельность психики и поведения.

Системно-субъектный подход Е.А. Сергиенко позволяет полноценно исследовать проблему адаптационного процесса.

Согласно подходу, субъект является центральной и системообразующей категорией. Субъект, носитель психического,

способен контролировать собственную жизнь, отношения, переживания. Личность направляет движение, а субъект обеспечивает его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека.

С помощью повышения личностного адаптационного потенциала можно достичь ускоренной адаптации организма к тренировочному процессу. В работе мы основываемся на системно-субъектный подход, поэтому адаптационный потенциал кикбоксера состоит из личностных и субъектных характеристик.

Эмоциональный, когнитивный, волевой контроль поведения представляет субъектную особенность кикбоксера, а к личностной характеристике относят мотивационную составляющую.

Контроль поведения и мотивация взаимодействуют между собой. Стремление добиться высот в избранном виде спорта усиливает способность управлять своим поведением и эмоциями, преодолевать сложности. В то же время способность применять усилие воли, регулировать психическое состояние предполагает повышение потребности достигать намеченную цель в кикбоксинге.

Повышение взаимозависимых личностных и субъектных характеристик может привести к ускорению адаптации организма юных спортсменов к тренировочным занятиям.

Исследованием адаптации занимались Ф.Б. Березин, Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков и другие.

Теоретической основой изучения субъектно-личностных характеристик являются труды Б.Г. Ананьева, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна, Е.А. Сергиенко и других.

**Цель исследования:** разработать и обосновать программу педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Объект исследования:** адаптация юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Предмет исследования:** процесс педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Гипотеза исследования:** педагогическое сопровождение адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу будет эффективным, если:

выявлены взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками юных кикбоксеров;

на основе системно-субъектного подхода будет разработана и реализована программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

Опираясь на намеченную цель и разработанную гипотезу, были определены **следующие задачи:**

1. Провести анализ научной литературы по теме диссертационной работы.
2. Выявить особенности тренировочного процесса юных кикбоксеров.
3. Разработать и апробировать программу педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.
4. Экспериментально проверить эффективность педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Теоретико-методологической основой** является системно-субъектный подход Е.А. Сергиенко, который объединяет субъектно-деятельностный (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) и системный (Б.Ф. Ломов) подходы.

**Методы исследования:** теоретические (анализ нормативно-правовых документов, философской, психолого-педагогической

литературы и электронных информационных ресурсов по проблеме исследования; анализ методической документации (сравнение, классификация, систематизация, прогнозирование, планирование, моделирование) и эмпирические (эксперимент, педагогическое наблюдение, психодиагностический метод, методы обработки данных).

В исследовании используются следующие методики: тест, изучающий волевой самоконтроль (ВСК); методика, направленная на диагностику когнитивного контроля, «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ); опросник под названием «Эмоционального интеллекта», изучающий эмоциональный самоконтроль; тесты, направленные на диагностику мотивации к достижению успеха и мотивации избегания неудач.

Использован физиологический метод исследования адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы: проба Руффье.

Были применены следующие методы статистической обработки данных: методы первичной обработки данных (среднее значение и стандартное отклонение), коэффициент корреляции Спирмена, критерии различия U-Манна-Уитни, Вилкоксона. С целью статической обработки данных использовалась компьютерная программа SPSS 20.0.

**База исследования:** муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва» под названием «Олимпиец» в г. Соликамске. В эксперименте участвовали 52 спортсмена (возраст от 14 до 16 лет). Из них 18 девушек и 34 молодых человека. В среднем спортсмены занимаются кикбоксингом 2,5 года. Экспериментальное исследование осуществлялось в три этапа 2018-2019 гг.

**Первый этап** реализовывался в 2018 году. В течение данного этапа были решены теоретические задачи: проанализирована научная литература по теме диссертационного исследования; разработаны цель, гипотеза и задачи исследования; были уточнены основные понятия; разработана

программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Второй этап** исследования начался в 2019 году. На этом этапе осуществлялась организация экспериментального исследования. Была применена программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу. После проведения эксперимента были обработаны.

**Третий этап** (2019 г.) включает анализ полученных результатов, сформулированные основные выводы теоретического и эмпирического исследования. Было завершено оформление диссертационной работы.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

1. Уточнены содержания основных понятий «адаптация», «субъектные характеристики», «личностные характеристики».
2. Разработана программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу, основанная на системно-субъектном подходе.

**Практическая значимость.** Разработана и физиологически обоснована программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу, которая основана на системно-субъектном подходе. Данная программа позволяет ускорить адаптацию организма юных спортсменов и способствует улучшению качества спортивной подготовки.

**Теоретическая значимость.** Материалы исследований позволили сформулировать теоретические основы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу на основе системно-субъектного подхода. Результаты исследования заполняют проблемы теории и практики кикбоксинга.

**Апробация и внедрение результатов исследования** были осуществлены следующим образом:

1. Участие в XI Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (г. Челябинск, **20 апреля 2018 г.**, ЮУрГГПУ).

2. Участие в ежегодной 55 научно-практической конференции по итогам научно-инновационной деятельности научно-педагогических работников, обучающихся в ЮУрГГПУ (г. Челябинск, **7 февраля 2019 г.**).

3. Участие в XII Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (г. Челябинск, **26 апреля 2019 г.**, ЮУрГГПУ).

4. публикации результатов исследования в сборнике научных трудов.

Эксперимент был реализован в 2 группах спортсменов, занимающихся кикбоксингом (контрольной и экспериментальной). Всего было обследовано 52 кикбоксеры со стажем занятий кикбоксингом до 3 лет. Исследование проводилось в МБУ ДО СДЮСШОР г. Соликамска на протяжении 6 месяцев.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Программа основана на системно-субъектном подходе. При анализе соотношения понятий «субъект» и «личность» выделяются функции категории субъекта, которые дифференцируют ее от других категорий психологической науки. Это когнитивная, регулятивная и коммуникативная функции. По отношению к категории «субъект», когнитивной функцией является понимание, коммуникативной функцией – субъект-субъектные и субъект-объектные взаимодействия и регулятивной функцией – ментальный конструкт «контроль поведения».

2. Субъектные и личностные характеристики у юных кикбоксеров взаимосвязаны.



3. Программа педагогического сопровождения юных кикбоксеров позволяет ускорить адаптацию организма, а именно повышает адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы.

Структура диссертации определена логикой исследования. Данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

## 1.1 Изучение состояния проблемы исследования: адаптация и адаптационный потенциал

По мнению Ф.Б. Березина, адаптация психики как взаимодействие в дихотомии «человек-окружающая среда» предполагает непрерывное взаимное приспособление личности и окружения при совершении деятельности для удовлетворения потребностей и реализации целей, которые приводят в соответствие окружающей среде деятельность психики и поведения [7].

Учёный выделяет 3 уровня психической адаптации:

1. Психофизиологическая адаптация, функция которой является оптимальное соотношение между психическими и физиологическими адаптационными процессами.

2. Психологическая адаптация обеспечивает сохранение психического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения.

3. Социально-психологическая адаптация обеспечивает оптимизацию взаимодействия личности с окружением [7, с. 25].

По мнению А.Г. Маклакова, адаптацию стоит понимать не только как процесс, но и как свойство человека, выражающееся в способности к гибкому поведению, подстраиваться к изменениям окружающей среды. Ученый считает, что способность к адаптации является, помимо свойства индивида, свойством личности [30].

Человек, который обладает умением успешно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, является адаптивным, или имеющим адаптационные ресурсы, адаптационные способности. Все эти термины

можно объединить в одну категорию: личностный адаптационный потенциал.

С биологической точки зрения, адаптационный потенциал человека - количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее его способность адекватно реагировать на комплекс негативных воздействий при экономической трате функциональных резервов, что обеспечивает предотвращение формирования психических или соматических болезней [68].

Личностный подход в психологии говорит о том, что способность к адаптации определяют личностные характеристики, которые оказывают влияние на регуляцию физиологических состояний (А.Г. Маклаков) [30, с. 292]. То есть уровень работоспособности человека зависит от особенностей личности. Развитый адаптационный потенциал способствует высокой продуктивности профессиональной деятельности при повышении силы воздействия стрессогенных факторов внешней среды.

Адаптационный потенциал оценивается по степени развития личностных особенностей, которые необходимы для управления психической деятельностью и адаптации в целом [30, с. 292]. Чем выше степень развития данных особенностей, тем выше возможность для гибкого поведения человека в условиях изменения окружающей среды и шире диапазон внешних факторов, к которым он способен адаптироваться.

С научной позиции Д.А. Леонтьева личностный потенциал представляется стержневой особенностью личности – базовой индивидуальной характеристикой, которая отражает уровень личностной зрелости. Одним из важных показателей личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала считается самодетерминация личности как способность осуществлять собственный выбор [24]. В зависимости от уровня личностного потенциала определяется уровень способности человека преодолевать внешние препятствия и внутренние

границы личности, а также мера усилий, направленных на развитие личности и работу над внешними обстоятельствами собственной жизни.

Отечественные и зарубежные психологи, изучая личностный потенциал, выделяют в нём различные параметры: волю, силу Эго, внутреннюю опору, локус контроля, ориентацию на действие, волю к смыслу и др. В зарубежной психологии понятие «hardiness» отождествляется с понятием «личностный потенциал». Термин «hardiness» ввёл С. Мадди, с английского языка он переводится как «крепость, выносливость» [34, с. 327]. Д.А. Леонтьев предложил в русском языке обозначить этот термин как «жизнестойкость». С. Мадди рассматривает жизнестойкость как интегральную характеристику личности, которая способствует преодолению личности трудностей [3].

Д. А. Леонтьев и Е. И. Рассказова подчеркивают, что жизнестойкость – это система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром [25; 49]. То есть благодаря высокой жизнестойкости человек успешно может справиться со стрессом, переосмысливая и снижая значимость негативного события.

Согласно С. Мадди жизнестойкость состоит из 3 относительно независимых компонентов: вовлечённости, контроле, принятия риска. Компонент «вовлеченность» («commitment») – это убежденность в том, что необходимо полностью погружаться в деятельность, максимально концентрироваться на предмете, с которым имеет дело в данный момент, что позволяет получать удовольствие от выполняемого процесса [25, с. 5]. Компонент «контроль» («control») – это убежденность в том, от собственной позиции зависит результат его деятельности [25, с. 5; 49]. И компонент «принятие риска» («challenge») представляет собой убежденность в том, что опыт человека любой модальности (негативный или позитивный) приводит к личностному росту [25, с. 5-6].

По мнению ученого, жизнестойкость опосредует воздействие негативных внешних факторов на соматическое и психическое здоровье

[4]. Данный феномен помогает справляться с жизненными трудностями, сохраняя внутреннее спокойствие и успешность выполняемой деятельности. Личность, обладая высоким уровнем жизнестойкости, способна преобразовать стрессогенные жизненные события, как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях. Уровень выносливости зависит от отношения человека к изменениям, к собственным внутренним ресурсам, оценка им возможности управлять происходящими изменениями.

С точки зрения А.Г. Маклакова диагностировать личностный адаптационный потенциал необходимо через уровень следующих психологических особенностей:

1. Поведенческой регуляции (нервно-психической устойчивости) как способности человека регулировать взаимодействие с внешней средой. Она включает самооценку, нервно-психическую устойчивость и наличие социальной поддержки от окружения.

Самооценка личности является ядром саморегуляции, которое определяет соответствие личностных ресурсов условиям деятельности. От уровня нервно-психической устойчивости зависит толерантность к стрессу. Ощущение социальной поддержки вызывает чувство собственной значимости для окружающих.

2. Коммуникативного потенциала (коммуникативных качеств, способностей). Он обеспечивает способность установить контакт и достигнуть взаимопонимания с окружающими. Коммуникативный потенциал определяется наличием социального опыта и уровнем конфликтности личности.

3. Моральной нормативности как умения адекватного восприятия своего места и роли в коллективе. Высокая выраженность качества отражает ориентацию личности на общепринятые нормы поведения в обществе в целом и в ближайшем окружении [30, с. 293].

То есть совокупность определенных личностных особенностей таких, как поведенческая регуляция, коммуникативные качества и моральная нормативность, составляет личностный адаптационный потенциал. Учёный считает, что, измерив его уровень, можно оценить и спрогнозировать степень успешности адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, скорость восстановления психического равновесия [30, с. 295].

Системно-субъектный подход Е.А. Сергиенко позволяет полноценно исследовать проблему адаптационного процесса [54-63].

Данный подход был создан путем объединения системной (Б.Ф. Ломов) и субъектно-деятельностной (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн) парадигм. Необходимость в новом подходе определяется потребностью целостного изучения человека, проблемой соотношения субъекта и личности, разного понимания критериев субъектности [10].

В системном подходе упускается роль субъекта как активного и пристрастного «деятеля» собственного бытия. В то время как в субъектно-деятельностном подходе мало внимания уделяется внутренней детерминации деятельности [67]. При этом в двух подходах есть общие идеи: биосоциальная детерминация человека, динамичность психики, непрерывность развития психики, принцип уровневой организации в сочетании целостностью психической организацией всех уровней, самоорганизация и т.д. [62; 67, с. 33]

Также в отечественной психологии стояла проблема соотношения субъекта и личности. Проанализировав различные точки зрения ученых, М.А. Щукиной были выделены 4 варианта их соотношения:

А.Отождествление понятий «субъект» и «личность» (Е.В. Волкова). Учёный утверждает, что не целесообразно разграничивать структуры субъекта и личности, так как без субъектности личность не способна осознанно управлять своей судьбой [59; 67, с. 32].

В. Личность уже, чем понятие «субъект» (А.В. Брушлинский). Субъект характеризует биосоциальные свойства человека, в то время как личность – только социальные [11; 67, с. 32].

С. Понятие «субъект» уже личности (В.А. Петровский, А.Г. Асмолов, К.А. Абульханова). По мнению В.А. Петровского, субъект является частью личности [2; 42; 67, с. 32].

Д. Личность и субъект характеризуют разные стороны человека (Б.Г. Ананьев). С его точки зрения личность проявляется в социальных отношениях (политических, экономических, моральных межличностных и др.), а субъект – в деятельности [5; 67, с. 32]. При этом может быть пересечение свойств личности и субъекта, но отождествить их нельзя.

На основе всех соотношений понятий «субъект» и «личность» выделяется два основных подхода, которые опираются на критерии субъектности [59, с. 6]:

1. Акмеологический подход (К.А. Абульханова, А.Г. Асмолов, В.В. Знаков, В.А. Петровский и т.д.), в котором субъект рассматривается как вершина развития личности [1; 18; 41].

2. Эволюционный подход (Л.И. Божович, В.Н. Слободчиков, Е.А. Сергиенко и др.), где отражается постепенное развитие человека как субъекта [59, с. 6].

А.В. Брушлинский предлагает для разрешения противоречия между субъектом и личности в двух подходах объединить системный и субъектно-деятельностный подходы с применением континуально-генетического принципа в системно-субъектный [9; с. 55]. Идеи непрерывного развития человека, взаимозависимости между этапами его становления способствуют полноценному изучению субъекта, его детерминант его развития.

В подходе, предложенном Е.А. Сергиенко, субъект выступает центральной и системообразующей категорией. Субъект, носитель

психического, способен управлять собственной жизнью, отношениями, переживаниями [62, с. 127].

В системно-субъектном подходе Е.А. Сергиенко критерии субъектности являются уровневыми. То есть на каждой стадии развития субъекта выделяются свои специфические критерии. По мнению Е.А. Сергиенко, новое понимание критериев не исключает представления других учёных, при этом отмечает, что они относятся к определенным уровням организации субъекта [60].

В новом подходе следующим образом разрешается проблема соотношения категорий личности и субъекта:

личность как стержневая структура субъекта направляет процессы самоорганизации и саморазвития. Е.А. Сергиенко считает, что личность выполняет командные функции, в то время как субъект – исполнительные. «Носителем содержания внутреннего мира человека будет выступать личность, а реализацией в данных жизненных обстоятельствах, условиях, задачах – субъект» [61, с. 23]. Личность задает направление движения, а субъект осуществляет его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека.

Согласно подходу, в качестве адаптационных способностей представлены личностные и субъектные характеристики.

В системно-субъектном подходе отмечают специфические функции субъекта и личности, которые одновременно отражают системность и субъектность категорий. Так Л.Ф. Ломов выделяет 3 функции психических процессов: коммуникативная, регулятивная, когнитивная [26]. Данные функции отмечаются как субъекта, так и личности.

У субъекта коммуникативная функция выражается в «континууме субъект-субъектных и субъект-объектных взаимодействий», регулятивная – контроле поведения (эмоциональном, когнитивном, волевом), когнитивная – понимании [59, с. 10].



Личность выполняет коммуникативную функцию через избирательность взаимодействия, направленность на личностно значимые аспекты реальности, когнитивную – через ценностные ориентации и смыслообразование (формирование смысложизненных ориентаций, ценностей и т.д.), регулятивную – через переживание как отношение к ситуации [59, с. 10].

Функции субъекта и личности взаимосвязаны между собой, данные категории (субъект и личность) являются взаимообусловленными сторонами индивидуальности человека. «Только при условии наличия смыслов возможно понимание, только при переживании, возникает возможность смыслопорождения и изменения поведения, его контроля поведения, только определенная направленность личности ведет к избирательности и определенному характеру коммуникативных взаимодействий» [59, с. 10]. Осуществление основных функций на разных уровнях психического развития происходит в соответствии развитием личности и субъекта.

Согласно системно-субъектному подходу субъект является ведущим в управлении поведением [56].

Субъект для реализации цели вырабатывает определенные модели поведения с помощью регуляторной функции субъекта, а именно контроля поведения. Контроль поведения понимается как «психологический уровень регуляции, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей» [56, с. 76].

Контроль поведения является единой системой, состоящей из взаимосвязанных компонентов регуляции: эмоционального, когнитивного, волевого, которые основываются на индивидуальных ресурсах и интегрируются субъектом. Особенности контроля поведения зависят от развитости каждого компонента [67, с. 37].

Психологическая зрелость определяется степенью согласованности в континууме личность-субъект. В системно-субъектном подходе зрелость рассматривается как способность к достижению, которая наполняется не результативным, а процессным содержанием [62, с. 129]. Таким образом, зрелость характеризуется согласованием двух сторон процесса (смысложизненных ориентаций и интегративных возможностей их реализации). Психологическая зрелость отличается на разных уровнях развития психики.

При высоком согласовании субъектных и личностных характеристик отмечается спонтанность поведения. Это означает, что поведение человека осуществляется без специально организованного контроля, что отличает от произвольного. При этом оно не является импульсивным, так как основывается на внутренней мотивации [71, с. 139].

Таким образом, были выделены три подхода изучения адаптации и адаптационного потенциала: биологический, личностный, системно-субъектный. Для целостного изучения адаптации необходимо изучать личностные и субъектные характеристики. В системно-субъектном подходе в качестве субъектных характеристик выступает контроль поведения. Личностные характеристики представляют смысложизненные ориентации. Субъектно-личностные характеристики личности способствуют развитию адаптации организма.

## 1.2 Специфика тренировочного процесса в кикбоксинге

Кикбоксинг (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта, представляющий собой синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса.

Кикбоксинг как универсальный и сбалансированный вид спорта перенимает наиболее эффективные удары ногами из восточных единоборств, классическую боксерскую технику ударов руками, успешно

сочетает многовековые традиции и опыт западных и восточных единоборств [21].

На данный момент выделяют несколько разделов кикбоксинга, которые отличаются правилами [70]. Ведущее правило кикбоксинга и всех спортивных направлений – не нанести вред здоровью спортсменов. Соперники ведут бой в соответствии со строгими правилами атаки и защиты, что снижает риск получения ранения в кикбоксинге [6].

В.В. Щитов в своей книге выделил 6 основных разделов кикбоксинга: сольные композиции, лайт-контакт, семи-контакт, фуллконтакт, фулл-контакт с лоу-киком и К-1 [74].

Сольные композиции («musical forms») являются не контактным разделом кикбоксинга. Данный раздел представляет собой показательное выступление с демонстрацией техники боевых единоборств под сопровождение музыки, при этом спортсмены проводят бой с воображаемым противником (аналогично с ката в каратэ и ушу-таолу). Имитация боя длится от 30 секунд до 1 минуты [45].

Семи-контакт («point-fighting»). Этот раздел характерен запретом на сильные удары. Поединок по ограниченному контакту в кикбоксинге проводится в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. По правилам данного раздела на соревнованиях засчитывается первый удар, поэтому называется техникой одного удара, схожей с каратэ Шотокан. Оппоненты подобно фехтовальщикам стремятся обыграть друг друга по скорости, технике и тактике. Победа присваивается тому спортсмену, который зарабатывает большую сумму баллов. В данном разделе характерны высокие удары ногами, подсечки и одиночные удары руками. В основном спортсмены находятся на дальней дистанции, что позволяет набрать большую сумму баллов с минимальными потерями [43].

Лайт-контакт (легкий контакт). Бои по этому разделу кикбоксинга отличаются высоким темпом без остановки времени для начисления

баллов. В соответствии с правилами соревнований учитываются все удары, достигшие цели. Победа присваивается тому спортсмену, который зарабатывает большую сумму баллов. В этом разделе запрещены акцентированные удары и нокауты. В технике лайт-контакта в основном используют различные комбинации рук и ног на ближней и средней дистанции. [22].

Фулл-контакт (полный контакт). Этот раздел кикбоксинга является классическим, в котором разрешены удары в полную силу без остановки времени для начисления баллов. Это техника акцентированных серийных ударов ногами и руками в высоком темпе боя. Согласно правилам федерации кикбоксинга, засчитываются только удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Победу одерживает тот спортсмен, который нанес наибольшее количество точных попаданий или если отправит соперника в нокаут. [22].

Фулл-контакт с лоу-киком. Данный раздел основывается на технике фулл-контакта, при этом разрешаются удары ногами по бедрам (сходство с каратэ киокушинкай и тайским боксом).

К-1. Этот раздел имеет самый большой арсенал ударов и считается самым жестким в кикбоксинге. Отличительными особенностями в нем являются удары коленями без захватов и удары с разворота тыльной стороной руки.

Независимо от раздела кикбоксинга, тренировочный процесс имеет одинаковые этапы. В.Г. Никитушкин выделяет три этапа в годичном цикле тренировок:

1. подготовительный этап, основной функцией которого является приобретение спортивной формы;
2. соревновательный этап, характеризующийся относительной стабилизацией спортивной формы и реализацией на соревнованиях);
3. переходный этап, являющимся периодом временной утраты спортивной формы [38].

В подготовительном периоде спортсмен совершенствуется в своем виде спорта. Тренировочный процесс направлен на повышение общего физического развития, функциональных возможностей и овладением техникой избранного вида спорта.

Подготовительный этап делится на общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе больше времени уделяется общей физической подготовке. Методы тренировочных занятий менее специализированы и отличаются сниженными требованиями к воспитанникам.

На специальной подготовке применяются специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительный этап характеризуется формированием специальных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта. На данном этапе основной упор идет на набор спортивной формы спортсмена, добавляются соревновательные упражнения [29].

Каждое тренировочное занятие в кикбоксинге имеет определенную структуру: вводная, основная и заключительная части занятия. Разделение на три этапа детерминировано закономерностями функционального состояния организма спортсмена во время тренировочного занятия [21].

Вводная часть тренировки состоит из озвучивания плана занятия, его цели и задач, формируется положительная установка на предстоящий процесс путем использования различных средств мотивации спортсменов. После моральной настройки на работу проводится разминка с целью подготовки организма к физическим нагрузкам.

Разминку включает 2 этапа: общий и специальный. Первый этап направлен на активизацию функциональных систем организма: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. На этом этапе применяют общеподготовительные упражнения. Во второй части разминки используются специально-

подготовительные упражнения, приводящие к активизации систем и функции организма, обеспечивающих работу на основном этапе тренировочного занятия. Ограничение по времени разминочной части, выбор определенных упражнений зависит от программы тренировочного занятия и индивидуальных особенностей воспитанника. Разминка осуществляется как в групповой, так и индивидуальной форме занятия. В кикбоксинге на разминочной части большое внимание уделяется упражнениям на гибкость, которая позволяет выполнять удары ногами [21].

Основной этап тренировочного занятия заключается в выполнении главной задачи. Например, улучшение общего физического развития, совершенствование техники избранного вида спорта, приспособление к повышенным физическим нагрузкам перед соревнованиями. Основная часть тренировочного занятия ограничена по времени, которое определяется его программой.

Сущность заключительного этапа состоит в создании условий для восстановления организма после физических нагрузок.

Для каждого тренировочного занятия готовится конспект. В нем отражается основная цель занятия, задачи, краткий план и программа, где расписаны упражнения и задания, их продолжительность, интенсивность, режим; организационные особенности тренировки (порядок проведения упражнений и заданий, подбор партнеров) и т.д. Данный вид отчетности позволяет видеть и исправлять недостатки проведенных занятий, эффективно планировать следующие тренировки. Конспекты занятий позволяют успешно управлять тренировочным процессом, добиваться результатов.

Также все занятия условно разделяют на учебные, тренировочные и учебно-тренировочные.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные.

Первый вид занятий предполагает освоение новых элементов техники, тактики, теоретического материала в рамках избранного спортсменом вида спорта. Овладение новым материалом осуществляется при педагогическом сопровождении тренера и самостоятельном контроле спортсмена. Учебный тип занятия характерен для начинающих спортсменов, а также для опытных спортсменов в подготовительный период.

Тренировочный вид занятия предполагает отработку освоенных техник, тактик или связок элементов, введение новых условий при их повторении. К примеру, прогрессирующее утомление, различные по стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и т.д. Успешно освоенные приемы приводят к развитию основных физических качеств в кикбоксинге: быстроты, силы и выносливости.

Увеличение данного типа занятий происходит из-за повышения квалификации воспитанников, в период второй половины подготовительного этапа, в соревновательный этап.

Для учебно-тренировочного типа занятия характерно повторение освоенного и овладение новыми приемами с их закреплением [21].

В следующей классификации занятий предлагают их делить на восстановительные, модельные и контрольные занятия [21].

Целью восстановительных занятий является создание условий для восстановления организма спортсмена. Как правило, они применяются во время проведения учебно-тренировочных сборов. Восстановительные занятия заключаются в двигательной активности, не имеющей специализированной направленности кикбоксинга. К ним можно отнести игры (настольный теннис, футбол, волейбол и т.д.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. Продолжительность восстановительных занятий относительно короткая.

Второй вид занятий предложенной классификации – это модельные занятия. Как правило, они применяются для подготовки высококвалифицированных спортсменов в период соревнований. Занятия зависят от программы соревнований, их регламента. В кикбоксинге на соревнованиях в один день спортсмен может провести несколько боев. Период между выходами на бой может продолжаться от несколько минут до несколько часов. В связи с такими условиями кикбоксер должен уметь эффективно использовать время ожидания повторного боя, успеть восстановиться после поединка и подготовиться к следующему выходу.

На контрольных занятиях осуществляется проверка уровня подготовки на данный момент. Они могут проходить в форме сдачи контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и т.д.), контрольные спарринги. Программа контрольных занятий зависит от подлежащей оценке стороны подготовленности и способа ее оценки. Для контроля подготовки применяются диагностика результатов (например, тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. Для экспертной оценки необходимо создавать экспертную группу. Опираясь на программу оценки, группа дает свое заключение на основании фиксированных результатов наблюдения.

Тренировочные занятия имеют следующие формы организации: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную [21].

Первая форма организации занятия отличается самоконтролем спортсмена над выполнением упражнений (регуляция скорости, ритма, качества и других особенностей) возможность проявлять инициативу и творческий подход, отсутствие стимулирующих воздействий членов коллектива, тренера.

Противоположной первой форме занятий является групповая форма. Для групповых занятий характерны микроклимат, где каждый член



коллектива подчиняется общим групповым правилам. На спортсменов оказывают стимулирующее воздействие тренер, партнер по работе.

Третья форма тренировочных занятий представляет собой выполнение одинаковых упражнений членами коллектива, как правило, под общей командой тренера. Фронтальная форма занятий характерна для проведения разминки, освоения новых упражнений и в основном применяется у начинающих кикбосеров. С целью повышения групповой сплоченности данная форма используется для спортсменов разных квалификаций. Хотя в отдельных случаях для сплочения группы и усиления ощущения духа команды эта форма может использоваться в подготовке спортсменов более высоких разрядов.

Четвертая форма тренировочных занятий подходит для опытных спортсменов, которые способны самостоятельно разработать план и программу тренировки и придерживаться им, понимающие свои достоинства и недостатки. Кикбоксеры высокого класса могут самостоятельно подготовиться к соревнованиям, дозировать физические нагрузки, соблюдать режим отдыха и тренировок на основе собственного опыта. Но в этом случае высококвалифицированному спортсмену необходимы партнеру по спаррингу и другие условия полноценной подготовки. В данном виде спорта свободную форму тренировочных занятий используют как для подготовки к любительским боям, так и профессиональным. Данная форма занятий используется многими опытными кикбоксерами и отражает доверительные отношения с тренером [21].

В подготовке спортсменов отмечают также основные и дополнительные занятия. Для первых характерно выполнение основной нагрузки в соответствии с задачами подготовки, для вторых решаются задачи, направленные на эффективное обеспечение выполнения плана основного занятия. Например, организация условий для восстановления организма после тяжелых тренировочных занятий.

Существует классификация тренировочных занятий по их направленности: избирательная, комплексная.

Целью занятия избирательной направленности является повышение определенного качества или стороны подготовленности. К примеру, тренировка будет направлена на развитие чувства дистанции или чувства времени. Выделяют 2 подвида избирательного занятия [21].

Первый подвид: во время тренировки или нескольких проводится узкий комплекс упражнений, относительно неизменный план работы и количество подходов упражнений. При проведении однотипных тренировок организм кикбоксера адаптируется к упражнениям, вследствие чего затормаживается и останавливается повышение совершенствования. Физические нагрузки не дают должного эффекта. К тому же однотипные тренировочные занятия вызывают чувство пресыщения. Несмотря на это, первый подвид избирательного занятия используется довольно часто. Многие опытные кикбоксеры для того чтобы добиться совершенства в выполнении техники, работали в режиме монотонной и напряженной работы.

Ко второму подвиду избирательных занятий относятся тренировки с использованием разных упражнений, направленных на развитие одного качества. К примеру, для развития быстроты реакции применяются такие упражнения как броски теннисного мяча в стену; бег с ускорением из разных начальных позиций: полусидя, лежа на животе или на спине, из положения упора лежа; различные упражнения в паре и т.д. Таким образом, используя второй вариант занятий избирательной направленности, спортсмен не ощущает чувство пресыщения и эффективно развивает только одно спортивное качество.

Для того чтобы избежать применения монотонной деятельности, которая может привести к утомлению спортсмена, лучше использовать разнообразные однонаправленные упражнения.

Ниже представлен пример тренировки избирательной направленности по развитию технико-тактического мастерства:

- разминка (упражнения для разогрева мышц, скакалка) – 15 минут;
- упражнения на координацию (работа на напольной координационной лестнице, упражнения с теннисным мячом в паре) – 15 минут;
- совершенствование приемов без партнера (бой с тенью) – 6 раундов по 2 минуты. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического действия или комбинации.

Затем следует заключительная часть тренировки.

Комплексное тренировочное занятие направлено на формирование различных качеств, развитие технико-тактического мастерства. Тренировки комплексной направленности делятся на два подвида.

Первый подвид занятия комплексной направленности заключается в следующем: каждое упражнение направлено на развитие определенного качества и выполняется по порядку. К примеру, первое упражнение направлено на развитие координации, второе – на развитие техники, завершающее – на повышение силы удара.

Второй подвид комплексной тренировки отличается одновременным совершенствованием нескольких качеств и сторон подготовки. Например, занятие может направлено на параллельное развитие быстроты реакции и координации. [21].

Во время планирования комплексного занятия необходимо рационально выбрать последовательность работы. Так, при совершенствовании способности к проявлению помехоустойчивости к деятельности в условиях утомления, соответствующая работа (вольный бой, например) должна проводиться после достаточно напряженной предшествующей работы, в конце занятия, именно на фоне значительного утомления спортсмена. В этом случае применяется существенная нагрузка после основной части, для того чтобы спортсмен ощутил утомление на

необходимом уровне. Например, работа с тренером на лапах, упражнения на развитие силы, и др. Работу над совершенствованием скоростных качеств следует проводить в начале занятия, на фоне высокой мобилизации соответствующих систем организма и т.д.

Занятие комплексной направленности с последовательным решением задач по содержанию может выглядеть следующим образом.

1. Разминка – 10 минут.
2. Работа по развитию скоростных качеств:
  - бой с тенью с установкой на скорость – 3 раунда по 2 минуты;
  - бег наперегонки – 10х20 метров.
3. Упражнения на развитие силовых качеств:
  - выбрасывание грифа от груди – 5 подходов по 8 раз (отдых между подходами 1 минута);
  - броски набивного мяча в пол – 5 подходов по 15 раз (отдых между подходами до 2 минут);
  - выпады с гантелями вперед и назад – 5 подходов по 15 раз (отдых между подходами 1 минута).
4. Упражнения на развитие аэробной производительности: работа на снарядах (монотонная работа без ускорений) – 6 раундов по 2 минуты.

Пример тренировки комплексной направленности с параллельным развитием скорости реакции и анаэробной производительности:

1. Разминка (футбол) – 10 минут.
2. Гимнастика – 10 минут,
3. Работа на мешке (спурты максимальной интенсивности по 15 секунд работа с интенсивностью 80-85% и пауза между ними 15 секунд, 4 спурта).
4. Работа на мешке (10 секунд – работа с интенсивностью 85-90% от максимальной, пауза отдыха 10 секунд, 6 раз).
5. Работа на мешке (5 секунд – работа с интенсивностью 90-95% от максимума и отдых 5 секунд, 12 раз).

5. Работа на восстановление, дыхательная гимнастика.

6. Аутогенная тренировка.

Выше приведенные примеры тренировочных занятий заимствованы из опыта подготовки национальной сборной России по кикбоксингу и направлены на подготовку к любительским и профессиональным боям.

Необходимо понимать, что частое использование тренировочных занятий избирательной направленности, может затормозить процесс совершенствования мастерства спортсмена. К примеру, если большое внимание уделять силовым нагрузкам, то такие качества как скорость реакции и гибкость могут значительно снизиться.

### 1.3 Педагогическое сопровождение адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной подготовке [53].

Наряду с развитием силовых качеств, выносливости, скорости действия, тактико-технической подготовки тренер должен делать упор и на психологическую подготовку воспитанников. Спортивным педагогам во время тренировочного процесса необходимо повышать мотивацию к занятиям по кикбоксингу, способствовать формированию уверенности в себе, развивать контроль своего поведения и эмоций и т.д. Тренеру необходимо осуществлять педагогическое сопровождение адаптации организма воспитанников к занятиям с целью улучшения подготовки [53].

Повышение личностного адаптационного потенциала может привести к ускорению адаптации организма юных спортсменов к тренировочным занятиям.

Человек, который обладает умением успешно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, является адаптивным, или имеющим адаптационные ресурсы, адаптационные способности.

Юный кикбоксер, который обладает умением успешно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, является адаптивным или имеющим адаптационный потенциал. В работе мы основываемся на системно-субъектный подход, поэтому адаптационный потенциал кикбоксера состоит из личностных и субъектных характеристик.

Контроль поведения и мотивация взаимодействуют между собой. Стремление добиться высот в избранном виде спорта усиливает способность управлять своим поведением и эмоциями, преодолевать сложности. В то же время способность применять усилие воли, регулировать психическое состояние предполагает повышение потребности достигать намеченную цель в кикбоксинге.

Контроль поведения представляет субъектную особенность кикбоксера. Он определяется как «психологический уровень регуляции, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей». Контроль способствует управлению эмоциями, мыслями и поведением [52].

Особенность кикбоксинга состоит в том, что спортсмен во время боя должен продемонстрировать различные приемы тактико-технических действий, что требует от кикбоксера максимального напряжения, концентрации внимания, быстроты реакции, восприятия и переработки большого потока информации в условиях дефицита времени.

В связи с такими условиями спортсмену необходимо во время тренировочного процесса освоить способы саморегуляции эмоциональных состояний, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Важно научить спортсмена данным приемам на этапе

начальной спортивной подготовки, чтобы он в дальнейшем смог достичь высоких результатов [40].

Личностный компонент юного кикбоксера представляет его мотивация. Она представляет собой систему факторов, детерминирующую поведение. Это та побудительная сила спортсмена, которая определяет выбор деятельности.

Ценностные ориентации, мотивы являются стержневой структурой человека. В.А. Иванников считает, что основной механизм контроля поведения основывается на смысле действия [19]. Именно побудительная сила действия способствует поддержанию деятельности. Для того чтобы юный кикбоксер мог справиться с непривычными физическими нагрузками, ему важно помнить, ради чего он их выполняет. Поэтому тренеру необходимо придать смысл тренировочному процессу и привить интерес к виду спорта в целом.

На уровень повышения способностей кикбоксеров влияет стремление добиться намеченной цели, в то же время развитие этого желания может повысить способности управлять своим поведением и эмоциями. Это подтверждает, что контроль поведения и смысл деятельности взаимосвязаны.

Условно разделим педагогическое сопровождение адаптации организма на несколько блоков:

1. Воспитание моральных качеств как развитие личностных характеристик контроля.

2. Развитие когнитивного контроля юных кикбоксеров.

3. Волевая подготовка.

4. Приемы саморегуляции состояния кикбоксеров.

1. Воспитание моральных качеств как развитие личностных характеристик контроля.

Воспитательный процесс юного кикбоксера предполагает формирование его смысло-жизненных ориентаций, ценностей, мотивов,

интересов, развитие таких личностных качеств, как целеустремленность, мужественность, инициативность, активность, трудолюбие, настойчивость и т.д. Тренер должен играть ключевую роль в воспитании данных особенностей личности. Спортивный педагог мотивирует юных воспитанников к тренировочным занятиям, формирует интерес к самостоятельной подготовке, положительно воздействует на психологический климат в коллективе, применяет индивидуальный подход к каждому своему спортсмену, становится образцом для подражания [51].

Тренер должен поддерживать дисциплину на тренировочных занятиях, следить за соблюдением санитарии и гигиены, спортивного режима своих воспитанников, способствовать формированию у юных кикбоксеров высокой требовательности к себе.

В спортивном коллективе, где сформирован благоприятный климат, каждый спортсмен может положиться на своего товарища, получить психологическую поддержку во время тренировочных занятий и соревновательного периода. Взаимное доверие между членами коллектива может способствовать более эффективному овладению спортивным мастерством. К примеру, отстающие спортсмены могут вставать в пару с более успешными, что позволит первым повысить свою профессиональную подготовку.

Спортивный коллектив в кикбоксинге должен иметь и формировать традиции: проведение открытых тренировочных занятий, где в качестве зрителей могут приглашать родителей, родственников, друзей; поздравление членов коллектива со значимыми событиями (победа, день рождения, присвоение квалификации и т.д.); организация культурных выездов и участие в благотворительных мероприятиях и т.д. Важно как и для кикбоксеров, так и для всех спортсменов воспитывать чувство патриотизма путем биографических рассказов о выдающихся кикбоксерах России, демонстрации фильмов про достижения советских спортсменов, в



том числе кикбоксеров, о подвигах спортсменов во время Великой Отечественной войны и на трудовом фронте.

Тренеру важно понимать, какие мотивы занятия избранного вида спорта и участия в соревнованиях у воспитанников. Именно мотивы побуждают спортсменов заниматься определенным видом деятельности. В качестве побуждающей силы в кикбоксинге могут выступать потребность в демонстрации своего мастерства, силы, стремление развиваться как физически, так и морально, воспитание уверенности в себе, целеустремленности, настойчивости, спортивная слава и т.д.

Одними из значимых мотивов в кикбоксинге являются овладение избранным видом спорта, умение искусно боксировать, стремлению к своему стилю введения боя, потребность быть в сборной области и страны, стремление к высоким достижениям, потребность выступать и защищать честь Родины за границей, стремление передать опыт другим кикбоксерам. У каждого спортсмена структура мотивации индивидуальна, зависит от опыта, возраста, личностных особенностей и т.д. Понимание мотивов воспитанников имеет большое значение в педагогическом сопровождении спортсменов, что способствует эффективному тренировочному процессу [51].

Несмотря на то, что спортсмены имеют собственные интересы и увлечения, тренер может способствовать формированию определённых мотивов с помощью тщательно спланированной системы занятий, соблюдении педагогических принципов обучения, воспитании потребности в саморазвитии, интересом к личной жизни кикбоксера, формирования благоприятного психологического климата в коллективе и т.д.

Воспитание моральных качеств спортсменов путем тренировочных занятий является сложным и многогранным процессом, главным условием которого должно быть тесное взаимодействие между кикбоксером, тренером и коллективом [51].

## 2. Развитие когнитивного контроля юных кикбоксеров.

Для эффективной адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу, им необходимо развивать когнитивные процессы, принимающее участие в контроле поведения. Мы рассмотрим следующие психические процессы: восприятие, внимание и мышление, быстрота реакции.

Восприятие. В кикбоксинге наиболее значимо пространственно-временное и мышечно-двигательное восприятие. К нему относятся следующие характеристики: чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, которые взаимосвязаны между собой и оказывают влияние друг на друга.

С помощью *чувства дистанции* спортсмен может определить расстояние до противника на ринге. В кикбоксинге данная характеристика необходима в двух случаях: при атаке и защите [51].

Для формирования и развития чувства дистанции тренер применяет спарринги. Во время тренировочных боев в паре кикбоксер должен отслеживать дистанцию между собой и партнером и четко фиксировать момент, когда ему необходимо защититься или атаковать.

Кроме чувства дистанции при совершении атаки важно обладать чувством времени [13].

Физиологические и психические процессы организма обуславливают *чувство времени*. Контроль движений в кикбоксинге осуществляется благодаря уравновешенности процессов возбуждения и торможения [51].

С помощью чувства времени кикбоксер способен оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Спарринги, в которых боец целенаправленно определяет время для атаки и защиты, специальные упражнения на перемещающихся снарядах (мяче на резинах, пневматических грушах и на лапах) способствуют развитию чувства времени у спортсменов [13, с. 37].

Во время боя, когда кикбоксер совершает маневры, атаки, контратаки, ему важно понимать собственное расположение на ринге относительно канатов, углов, противника. Например, атака может быть наиболее эффективнее, если противник находится в неудобном для него положении (в углу, возле канатов и т.д.) [51].

Ориентирование на ринге кикбоксер может развить с помощью следующего задания: один партнер будет находиться возле канатов или углов и стараться выйти из неудобного положения, другой спортсмен – не дает выйти из этого положения, занимает середину рингу

*Чувство положения тела.* На боях кикбоксер стремится найти исходное положение своего тела, которое будет наиболее удобное для ударов, защиты и контрударов. Способность управлять положением собственного тела относительно противника предполагает выполнение эффективных боевых действий [51].

Тренер во время тренировочного занятия дает специализированные упражнения по механике ударов и защит (на месте и в движении) с целью развития чувства положения своего тела. Полезны также бои с тенью попарно с учетом положения тела по отношению к противнику и выбора места действия на ринге.

Для успешного овладения техникой кикбоксинга спортсмену необходимо ощущать свободу движений. Благодаря *чувству свободы движений* спортсмен во время введения боя не скован, в сложных ситуациях боя держится свободно и непринужденно [51].

Для того чтобы усилить ощущение свободного движения, необходимо овладеть координацией движений и правильной техникой с оптимальной сменой расслабления и напряжения мышц, способностью умением регулировать силу ударов, что повышает уверенность в своих возможностях. Совершенствуется свобода движений в тренировочных боях, являющимися также средствами контроля этого чувства [17, с. 43].

*Чувство удара* подразумевает восприятие скорости, силы и оценки расстояния кулака с целью [51].

Для усиления чувства удара тренер во время тренировочных занятий предлагает упражнения на мешках, снарядах и лапах. Во время отработки рекомендуется использовать снарядные перчатки, тейпы, либо бинты, чтобы в полной мере почувствовать точку соприкосновения кулака с местом удара. [17, 44].

Внимание – свойство психики, которое характеризуется направленностью и сосредоточенностью психической деятельности на каком-либо объекте. Ключевыми свойствами внимания в кикбоксинге являются интенсивность и устойчивость [51].

Спортсмену на поединке необходимо быть предельно внимательным. Тренер на занятии отслеживает случаи падения интенсивности, сосредоточенности и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность [31, 17].

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности [51].

Мышление юного кикбоксера взаимосвязано с восприятием и представлением. Развитые внимание, зрительная память, воображение способствуют успешному решению тактических задач (тактического мышления). Для того чтобы достичь высокого результата в бою, спортсмену важно выбирать подходящие методы в поединке, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника атака и защита), создавать ситуации, удобные для себя и неудобные для соперника, и т.д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в бою. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов – предмет оперативного мышления.

Для отработки необходимых задач элементов ведения спарринга, как и спарринга в целом, наставнику необходимо грамотно соотносить воспитаннику разнообразных соперников. Задача наставника сосредоточить внимание и мышление кикбоксера на разбор своих действий относительно действий соперника. [31, с. 18].

Быстрота реакции. По мнению П.А. Рудика, «реакцией называется сознательное ответное действие, при котором спортсмен заранее знает о предстоящих действиях и заранее готовится ответить на них определенным образом» [47].

Существует множество методов развития быстроты реакции. К примеру, при овладении ранее освоенных приемов по технике и тактике с использованием новых условий повышается быстрота реакции и внимание кикбоксеров.

Все вышеперечисленные психические качества имеют тесную взаимосвязь друг с другом, к примеру, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции (атаку надо совершить в определенное время с определенного расстояния и очень быстро); или чувства ориентировки на ринге с чувством дистанции и т.д.

Воспитание указанных чувств приводит к успешной адаптации организма к тренировочному процессу.

### 3. Волевая подготовка.

По мнению А.Ц. Пуни процесс самовоспитания воли основывается на следующих принципах:

- необходимо научиться владеть собой, совершать не желаемое, а должное;
- развиваться в разных сферах жизни на протяжении всей жизни, при выполнении деятельности стремиться к совершенству, при этом прогнозировать результаты своих действий;

– уметь критически относиться к себе, к собственному поведению, поступкам. В первую очередь при неудаче находить причины в своих действиях [51].

Тренеру необходимо мотивировать спортсменов к саморазвитию силы воли, к объективной оценке достигнутых результатов по самовоспитанию, привлекать членов коллектива к дискуссиям на тему саморазвития воли, предоставлять теоретические материалы по проблеме самовоспитания волевой регуляции и т.д.

У кикбоксеров стремление к саморазвитию силы воли должно быть структуре мотивов. Тренеру необходимо у юных спортсменов сформировать развить целеустремленность, выражающаяся в ясном понимании целей и задач, активном и непрерывном повышении своего мастерства, в трудолюбии. Настоящая целеустремленность в кикбоксинге характерна для спортсменов, которые относятся к избранному виду спорта как искусству и глубоко заинтересованы в спортивных достижениях, как индивидуальных, так и членов коллектива. Н. А. Худадов считает, что «выработать у боксера твердую целеустремленность – это значит больше, чем наполовину решить вопрос о его волевой подготовленности, так как истинная целеустремленность – мощный рычаг развития других волевых качеств боксера», что можно сказать и о кикбоксерах [72-73].

Настойчивость – это личностное качество кикбоксера, которое необходимо для достижения желанной цели. Развивать данное качество можно при условии, что спортсмен убежден в перспективе своей спортивной деятельности. Кикбоксер должен понимать и верить в то, что трудолюбие на тренировочных занятиях будут способствовать формированию его мастерства.

Смелость и решительность способствуют оперативному принятию решения в переломных ситуациях боя, уверенно реализовать их, не обращать внимание на собственные страхи и сомнения. Развитие данных качеств необходимо начинать с формирования у кикбоксера уверенности,

повышения самооценки, способности оценивать обстановку в поединке, упоре на положительные особенности спортсмена. Сила воли выражается в таких качествах, как самообладание, выдержка, инициатива и дисциплинированность [51].

Самообладание и выдержка нужны кикбоксеру для того, чтобы научиться совладать с собственными негативными эмоциями (страх, апатия, раздражительность и т.д.), которые могут проявиться как в любой жизненной ситуации, так и во время занятия или в период соревнований. Данные волевые особенности личности могут способствовать снижению утомления в тренировочном процессе, в бою.

Такое качество личности как инициативность может быть связано с умением вносить инновации в тренировочный процесс.

Дисциплинированность кикбоксера проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Перечисленные волевые качества неразрывно связаны между собой и взаимно влияют друг на друга. При недостаточном развитии одного из волевых качеств остальные качества не будут достаточно сформированы [51].

Развитие воли происходит и в процессе преодоления трудностей и препятствий. А.С. Макаренко писал, что нельзя воспитать мужественного человека, если он не попадет в условия, где нужно проявить мужественность.

Основным методом развития волевых качеств у кикбоксера является систематическое выполнение на тренировочных занятиях приемов, требующих применения волевых усилий, специфических для кикбоксерского боя, то есть упражнений, которые направлены на развитие физической формы, на освоение техники и тактики. При выполнении таких приемов спортсмен воспитывает силу воли,

вырабатывает наиболее целесообразные способы преодоления трудностей [27].

4. Приемы саморегуляции состояния кикбоксеров: методы саморегуляции психофизического состояния; методы формирования оптимального боевого состояния; психотехника для боя [16].

Методы саморегуляции психофизического состояния. Кикбоксерам необходимо уметь контролировать психические процессы собственного организма. С помощью саморегуляции состояния можно в определенной ситуации мобилизовать или затормозить психические процессы, а улучшить качество тренировочного процесса.

Психическое воздействие с помощью саморегуляции помогает созданию оптимальных внутренних условий, при которых, процесс адаптации организма к тренировочной деятельности осуществляется быстрее [14].

Психофизическая саморегуляция предполагает влияние спортсмена на собственное состояние путем специально подобранных словесных формулировок, образов или путем умственной тренировки с целью систематического и, по возможности, научно контролируемого развития регуляторных процессов психической адаптации, то есть создание максимально благоприятных психических и психовегетативных предпосылок для эффективного тренировочного процесса и для дальнейшего перехода к отдыху.

К методам саморегуляции психофизического состояния относятся: аутогенная тренировка, психомышечная, идеомоторная, методы «наивной» психорегуляции [8].

*Аутогенная тренировка.* Автором данного приема является И. Шульц, который разработал аутогенную тренировку на базе гипноза как средство самовнушения в условиях клиники. На данный момент принципы аутогенной тренировки применяются в спортивной подготовке при



разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы.

Классическая аутогенная тренировка по И. Шульцу затрагивает несколько тренировочных этапов, каждый из которых направлен на определенную область или систему органов тела:

- мышцы;
- кровеносные сосуды;
- сердце;
- легкие;
- органы пищеварения;
- голову, нервную систему.

Дополнительные приемы аутогенной тренировки направлены на значимые для саморегуляции «функциональные области». С помощью формул самовнушения кикбоксеру 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.

*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

наибольшую и чаще всего одностороннюю нагрузку в тренировочной деятельности кикбоксеров [39].

Психомоторная тренировка способствует:

- быстрой перестройке нервно-психической и двигательных функций с целью скорейшего восстановления работоспособности и функциональной готовности;

- активизации стимулирующих эмоциональных процессов путем ликвидации негативных обусловленных нагрузкой ощущений утомления, чувства неуверенности и апатии;

- овладению методами направленного самовнушения с целью повышения координационных способностей [66].

*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 также 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:

1. Внутренняя актуализация:

- экспозиционная фаза (программа нижней ступени аутогенной тренировки);

- абсервативная фаза (наблюдения) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-видеозаписей или кинограмм;

– идеомоторная фаза (3-5 кратное повторение внутреннего представления в соответствии с заданием). Емкое проговаривание.

## 2. Внешняя реализация:

– имитационная фаза – элементы идеомоторного упражнения реально выполняются во временной последовательности в общих чертах («намек» на движение) или как бы повторяя воображаемое;

– фаза практической тренировки (упражнение тренированное идеомоторным методом, выполняется практически) [32];

– наивная психорегуляция.

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:

– использование приемов логики (хладнокровный анализ ситуации);

– использование самоприказов («надо», «терпи», «работай»);

– использование образов («пропитка» себя образом идеального бойца);

– представления ситуаций (воображение себя в ситуации отдыха, расслабления);

– способы отвлечения (музыка, чтение, разговор);

– управление мышечным тонусом (расслабления мышц лица);

– дыхательные упражнения («пранаяма» йогов) [37].

Методы формирования оптимального боевого состояния (ОБС).

В основе лежит использование индивидуального положительного опыта воспитанников, хранящихся в их памяти, представлениях об успешных действиях и связанных с ними и имевшими место положительными переживаниями.

В методике самонастроя словесные формулы индивидуальны, а поэтому высоко действенны. Они не навязываются обучающим, а формируются самими спортсменами, исходя из его опыта «извлекаются» и «выращиваются» из него [28].

Техника их разработки такова:

– в личном опыте кикбоксера выявляются положительные моменты. Воспитаннику предлагается вспомнить случаи из своей жизни или соревновательной деятельности, связанные с успехом, а также что он испытывал, переживал, чувствовал на тот момент. Постараться представить все устремления, мысли, чувства, напряжения воли, состояние тела и искренне, максимально выразительно описать их письменно.

– из написанного спортсмен должен отобрать с помощью тренера наиболее яркие, эмоциональные, точные и лаконичные слова и выражения, которые подходят 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 юному кикбоксеру проговаривать составленный комплекс формул при отработке действий на тренировочных занятиях (начиная с этапа автоматизации навыка), или выполняя что-то сложное на практике.

– после 7-15 применений комплекса формул совместно с тренером занятий обсудить опыт и, при необходимости, откорректировать его, подправив формулировки, что-то убрав, чем-то дополнив. Комплекс следует использовать для самонастроя повседневно, возможно чаще, при любых делах, сделав это привычкой [23].

Психотехника для боя. Кикбоксер ставит себе пример для подражания. Пример (эталон) выбирается как среди реальных людей (знаменитый кикбоксер), так и среди вымышленных персонажей (супергерой из любимого фильма и мультфильма). В это методе не имеет

значение, насколько реален объект подражания. Самое главное, эталон для подражания в разных ситуациях боя должен правильно принимать решения и действовать в соответствии с ними. Спортсмен во время тренировочного процесса должен представить, что он является избранным объектом для подражания и действовать так, как эталон [20].

С помощью данного приема создается возможность оценивать ситуацию во время поединка от третьего лица, контролировать собственные действия как бы со стороны. То есть можно на какое-то время вообразить себя избранным объектом подражания и играть его роль, вести поединок от его лица. В результате сознательная часть психики на какое-то время отключается, 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 двигательную реакцию, кроме того, доминирование правого полушария снижает чувствительность окружающей действительности. Соответственно, снижается выраженность реакций на опасность.

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 состояния (физической, эмоциональной 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.

Таким образом, реализация программы педагогического сопровождения будет способствовать развитию субъектно-личностных характеристик юных кикбоксеров, что влияет на эффективность адаптации организма к тренировочному процессу. Спортсмену необходимо во время тренировочного процесса освоить способы саморегуляции эмоциональных состояний, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Важно научить спортсмена данным приемам на этапе начальной спортивной подготовки, чтобы он в дальнейшем смог достичь высоких результатов.

## Выводы по первой главе

При изучении адаптации и адаптационного потенциала были выделены три подхода: биологический, личностный, системно-субъектный. Для целостного изучения адаптации необходимо изучать личностные и субъектные характеристики. В системно-субъектном подходе в качестве субъектных характеристик выступает контроль поведения. Личностные характеристики представляют смысложизненные ориентации. Субъектно-личностные характеристики личности способствуют развитию адаптации организма.

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают вводно-подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной подготовке.

Таким образом, реализация программы педагогического сопровождения будет способствовать развитию субъектно-личностных характеристик юных кикбоксеров, что влияет на эффективность адаптации организма к тренировочному процессу. Спортсмену необходимо во время тренировочного процесса освоить способы саморегуляции эмоциональных состояний, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Важно научить спортсмена данным приемам на этапе начальной спортивной подготовки, чтобы он в дальнейшем смог достичь высоких результатов.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация и методы исследования

**Целью исследования** опытно-экспериментальной работы стала проверка предположений о влиянии на эффективность адаптации организма кикбоксеров к тренировочному процессу программы педагогического сопровождения, основанной на системно-субъектном подходе (развитие субъектно-личностных качеств).

**Объект:** адаптация юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Предмет:** процесс педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Гипотеза исследования:** педагогическое сопровождение адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу будет эффективным, если:

выявлены взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками юных кикбоксеров;

на основе системно-субъектного подхода будет разработана и реализована программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

В соответствии с поставленной целью и выявленной гипотезой в исследовании поставлены **следующие задачи:**

1. Экспериментально проверить эффективность педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

2. Выявить взаимосвязь между субъектными и личностными качествами юных кикбоксеров.

**База исследования:** муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва» под названием «Олимпиец» в г. Соликамске. В эксперименте участвовали 52 спортсмена (возраст от 14



до 16 лет). Из них 18 девушек и 34 молодых человека. В среднем спортсмены занимаются кикбоксингом 2,5 года.

Экспериментальное исследование осуществлялось в три этапа 2018-2019 гг.

**Первый этап** реализовывался в 2018 году. В течение данного этапа были решены теоретические задачи: проанализирована научная литература по теме диссертационного исследования; разработаны цель, гипотеза и задачи исследования; были уточнены основные понятия; разработана программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу.

**Второй этап** исследования начался в 2019 году. На этом этапе осуществлялась организация экспериментального исследования. Была применена программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу. После проведения эксперимента были обработаны.

**Третий этап** (2019 г.) включает анализ полученных результатов, сформулированные основные выводы теоретического и эмпирического исследования. Было завершено оформление диссертационной работы.

В качестве методов исследования использовались эмпирические методы (эксперимент, психодиагностический метод, методы обработки данных).

Применены психологические методики:

– опросник волевого самоконтроля А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (ВСК), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (когнитивный контроль), диагностика «Эмоционального интеллекта» Н. Холла (эмоциональный контроль) для исследования субъектных характеристик (контроля поведения);

– методики диагностики личности Т. Элерса на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса для изучения личностных характеристик.

Использован физиологический метод исследования адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы: проба Руффье.

1. Опросник волевого самоконтроля («ВСК»). Опросник волевого самоконтроля был разработан А.Г. Зверьковым и Е.В. Эйдманом. Он направлен на исследование волевой регуляции, которая определяется как мера овладения собственным поведением в различных ситуациях. Опросник состоит из 30 утверждений и 1 шкалы (волевой самоконтроль) и 2 субшкал (настойчивость, самообладание).

Субшкала «настойчивость» понимается как сила намерений человека – стремление добиться цели, закончить начатое дело, доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал.

Субшкала «самообладание» измеряет уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний [44].

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». Методика была создана в 1988 году в Психологическом институте РАО, где заведующей являлась В.И Моросанова. С помощью опросника можно выявить уровень общей саморегуляции и уровни отдельных её компонентов. Методика включает 6 шкал: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, общий уровень саморегуляции. Он состоит из 46 вопросов с вариантами ответов «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно», «неверно».

Шкала «Общий уровень саморегуляции» характеризует общий уровень развития индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Шкала «Планирование» отражает особенности формирования и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Шкала «Моделирование» диагностирует способность выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Шкала «Программирование» диагностирует уровень осознанного программирования человеком своих действий, способности выстраивать алгоритмы действий в определенных ситуациях. Шкала «Оценивание результатов» отражает индивидуальную развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности и поведения. Шкала «Гибкость» измеряет умение перестраивать систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Шкала «Самостоятельность» показывает уровень регуляторной автономности [33].

3. Диагностика «эмоционального интеллекта». Методика была разработана Николасом Холлом. Концепция эмоционального интеллекта или эмоционального лидерства стала в последний годы популярна благодаря публикациям Ричарда Бояциса и Дэниэла Гоулмана. Под эмоциональным интеллектом авторы понимают умение лидеров управлять собой и отношениями с другими людьми [15].

Согласно концепции авторов, эмоциональный интеллект включает самосознание, самоконтроль, социальную чуткость, управление отношениями.

Опросник Н. Холла был реализован в настоящей версии КП «Психолог-В» (Комплекс программ автоматизации деятельности военного психолога) в модифицированной форме.

Изменения коснулись:

- а) формата ответов. 6-уровневая шкала заменена 5-уровневой с несколькими иными вербальными обозначениями;
- б) формулировки некоторых пунктов. Они отредактированы с целью сделать их более понятными;
- в) перестановки в порядке предъявления пунктов (с целью устранить соседство пунктов, обладающих очевидным сходством).

Опросник содержит 30 вопросов и 6 шкал. Наименования оцениваемых шкал:

– эмоциональное самосознание – способность прислушиваться к своим ощущениям и осознавать воздействие своих чувств на собственное психологическое состояние и рабочие показатели;

– эмоциональная резистентность – способность контролировать свои разрушительные эмоции и импульсы и даже использовать их на пользу делу;

– эмоциональный самоконтроль предполагает умение контролировать и управлять эмоциями, открытость, оптимизм и инициативность;

– эмоциональная чуткость - способность прислушиваться к чужим переживаниям и считаться с ними, способность мысленно встать на место другого человека;

– эмоциональная влиятельность - умение вызывать у окружающих отклик, способность отчетливо сформулировать цель и воодушевить других на ее достижение.

– эмоциональный интеллект - интегральный уровень эмоциональной компетентности [69].

4. Методика «Мотивация к успеху» т. Элерса. Опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной

мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

Людам, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотивации к успеху – достижению цели.

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами таких тестов как «Мотивация к избеганию неудач», «Готовность к риску» [50].

5. «Мотивация к избеганию неудач» методика т. Элерса. Опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на избегание неудач.

Стимульный материал представляет собой список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует.

Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Результат можно анализировать вместе с тестами «Мотивация к успеху» и «Готовность к риску».

Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Исследования показали также, что люди, которые

боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу.

Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое, когда без риска удается получить желаемый результат; второе, когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач [46, с. 211-213; 48, с. 185-187].

6. Проба Руффье. Описание методики: выполнение нагрузочного комплекса для оценки качества работоспособности сердца при физической нагрузке. Оценивает адекватность реакции сердца на стандартную физическую нагрузку.

Выполнение: после 5-минут пребывания в положении сидя подсчитывается ЧСС за 15 секунд, затем, в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний и вновь переходит в положение сидя. ЧСС подсчитывается также за 15 секунд сразу после нагрузки и после минутного пребывания в положении сидя [12]. Показатели ЧСС за 15-секундные отрезки времени пересчитываются на одну минуту и вводятся в формулу расчета индекса Руффье (1).

$$ИР = [4 \times (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200] \div 10, \text{ где} \quad (1)$$

ИР – индекс Руффье;

ЧСС1 – пульс в покое;

ЧСС2 – пульс после нагрузки;

ЧСС3 – пульс после минутного пребывания в покое.

В таблице 1 отражена оценка показателей пробы Руффье.

Таблица 1 – Оценка показателей пробы Руффье

Оценка состояния	Значение индекса Руффье
Высокий уровень	Менее 3
Уровень выше среднего	4 – 6
Средний уровень	7 – 9
Удовлетворительный уровень	10 – 14
Неудовлетворительный уровень	Свыше 15

Статистические методы исследования. Методы математической статистики применяются для обработки информации, полученной в процессе экспериментальных исследований с целью оценки достоверности полученных характеристик. Все расчеты производятся согласно общепринятым требованиям математико-статистической обработки с помощью компьютерной программы SPSS 20.0.

В исследовании применялись непараметрические методы, позволяющие обрабатывать данные из выборок малого объема.

Результаты в таблицах представлены в виде средней арифметической и ее стандартной ошибки ( $M \pm \sigma$ ). Для выявления взаимосвязей между субъектно-личностными характеристиками юных кикбоксеров применялся коэффициент Спирмена. Статистически значимыми считались корреляции при уровне значимости этих критериев, меньшем 0,05.

Величину уровня значимости различий ( $p$ ) между значениями рассматриваемых показателей «до воздействия» и «после воздействия», в каждой группе обследуемых вычисляли с использованием непараметрических критериев Вилкоксона. Различие считали значимым при  $p < 0,05$ .

Для сравнения количественных признаков в разных группах применялись критерии Манна-Уитни. Статистически значимыми считались различия при уровне значимости этих критериев, меньшем 0,05.

## 2.2 Реализация программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу

Основными блоками программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу являются:

1. Базовая психодиагностика. На этом этапе проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний в поведении в целом.

Главная задача этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

На этом этапе были измерены субъектные и личностные характеристики, адаптационные возможности организма.

2. На втором этапе были выделены контрольная и экспериментальная группы. У экспериментальной группы была введена программа педагогического сопровождения адаптации организма к тренировочному процессу, у контрольной группы занятия проводились без изменений в обычном режиме.

Программирование психологической подготовки – разработка индивидуальной программы действий. Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей тренировочного 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 дополнительное упражнения, провести внеочередной сеанс релаксации или изменить ритуалы поведения.

5. Итоговая диагностика. По итогам диагностики можно проверить предположение об эффективности программы сопровождения адаптации организма к тренировочному процессу.

Организационно-методическая система (от греч. *metodhos* – 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 для адаптации организма к тренировочному процессу [66].

Методы педагогического сопровождения – приемы систематической и последовательной деятельности между тренером и воспитанником, которые направлены на эффективное обучение с одновременным достижением воспитательного и развивающего эффекта.

Методы, разработанной программы педагогического сопровождения, делятся по источнику знания: словесные, наглядные и практические (методы учебных действий). Основанием второй классификации является цель педагогического воздействия: развивающие и воспитывающие методы. Подробное представление методов педагогического сопровождения адаптации юных кикбоксеров к тренировочному процессу отражено на рисунке 1 [39].

## Методы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу

### По источнику знаний:

Методы учебных действий – упражнение, поисковая работа, обучающее наблюдение, вербализация; заучивание алгоритма действий; моделирование действий, идеомоторные действия; дублирование действий опытных специалистов, участие в решении соревновательных задач (научение); тренинг; разбор действий, коррекция действий, методы обеспечения безопасности при отработке действий.

Словесные методы – рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, инструктаж.

Наглядные методы – иллюстрация, демонстрация, показ, моделирование обстановки.

### По цели воздействия:

#### Воспитывающие методы:

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

#### Развивающие методы:

– представление самостоятельности, побуждение 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, всестороннее обоснование своего мнения обучающимся, совместный поиск правильного вывода, оценки, решения и разбор жизненных экстремальных ситуаций, намеренное саморазвитие экстремально-

Рисунок 1 – Методы педагогического сопровождения

Помимо всех перечисленных методов мы применяли способы самоподготовки и методы стимулирования к саморазвитию. К методам самоподготовки относятся анализ литературы, предложенной тренером; реализация упражнений без стороннего наблюдения педагога; самостоятельное повторение заученных приемов как в тренировочном зале, так вне его; самонаблюдение за качеством выполнения упражнений, самокритика и самокоррекция тренировочного процесса.

В программу педагогического сопровождения были введены следующие методы стимулирования к саморазвитию и самоподготовке: демонстрация личного примера спортивного педагога; повествование об авторитетных людях, которые добились высоких жизненных целей в спорте и других сферах деятельности с помощью волевых усилий; сплочение спортивного коллектива; формирование уверенности в себе и в своих возможностях, жизненного честолюбия.

При реализации программы педагогического сопровождения спортсмена необходимо использовать следующие принципы:

1. Принцип системности – методологический подход к анализу психических явлений, когда свойство элемента определяется его местом в структуре.

2. Принцип последовательности – кикбоксеры готовы изменить свои установки, мнения, оценки и поступки ради того, чтобы они согласовывались между собой.

3. Принцип развития. На основе этого принципа рассматриваются явления, непрерывно меняющиеся по мере их развития из-за воздействия ряда причин.

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

5. Принцип комплексности представляет собой педагогическое воздействие, охватывающее различные стороны адаптации юных кикбоксеров и использующее разные пути и средства развития.

С помощью реализации программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу спортсмены развивают способности управлять своим поведением и эмоциями, повышают мотивацию самосовершенствования в избранном виде спорта. В свою очередь повышение этих особенностей у воспитанников способствует ускорению адаптации организма, в нашем случае адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Такой результат позволяет эффективно осваивать кикбоксинг.

### 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по внедрению программы педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу

Первый этап опытно-экспериментальной работы представляет описание результатов первичной статистики у юных кикбоксеров по показателям контроля поведения и мотивации. В таблице 2.2 представлены средние баллы и стандартные отклонения субъектных и личностных характеристик исследуемых.

Таблица 2 – Результаты исследования субъектно-личностных характеристик у юных кикбоксеров ( $M \pm \sigma$ )

Волевой самоконтроль	Общий уровень саморегуляции	Эмоциональный интеллект	Мотив достижения	Мотив избегания
15,98 ± 1,65	27,93 ± 3,07	47,14 ± 2,04	19,75 ± 1,75	11,05 ± 2,03

В таблице 3 представлены результаты изучения контроля поведения у юных спортсменов.

Таблица 3 – Результаты изучения контроля поведения у юных спортсменов

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональный интеллект	27%	56%	17%
Волевой самоконтроль	42%	44%	14%
Общий уровень саморегуляции	25%	54%	21%

У чуть больше половины юных кикбоксеров (56%) развит эмоциональный интеллект на среднем уровне. Они способны управлять эмоциями, понимать состояние другого человека, но стрессовые условия могут снижать данную способность. У 27% юных кикбоксеров эмоциональный интеллект находится на высоком уровне, что означает о выраженной способности управлять собой и отношениями с другими людьми, понимать свои и чужие эмоции, сопереживать, контролировать свои негативные эмоции, спокойно выходить из сложных ситуаций и т.д. У меньшей части юных кикбоксеров (17%) не развита способность управлять своими и чужими эмоциями.

У 44% испытуемых волевой контроль находится на среднем уровне. При умеренном воздействии стрессовых факторов они способны применить волевую регуляцию, противостоять трудностям. 42% юных кикбоксеров обладают высоким уровнем волевого контроля. Они способны контролировать собственное поведение и эмоции, преодолевать преграды на пути к цели, распределять усилия, доводить деятельность до конца, уравновешены и постоянны в своих намерениях. У 14% юных спортсменов волевая саморегуляция находится на низком уровне.

54% юных кикбоксеров имеют средний уровень когнитивного контроля. Они способны выстраивать планы на будущее, осознанно ставить цели и получать результаты в соответствии с ними, адекватно оценивать результаты своей деятельности, но на данную способность могут повлиять стрессовые условия. У 25% испытуемых – высокий уровень когнитивной саморегуляции, говорит о том, что испытуемый берёт ответственность на себя, решителен, гибко реагирует на изменения условий, осознанно ставит перед собой цели и достигает их. У 21% юных спортсменов не развита когнитивная саморегуляция.

Таким образом, у половины юных спортсменов выявлены все компоненты контроля поведения на среднем уровне. Исследуемые способны контролировать себя при возникновении ситуационных

потребностей, справляться с сложными ситуациями, гибко относиться к изменениям окружающих условий и подстраиваться под них, ставить цели и добиваться их реализации, контролировать негативные эмоции, но сильное стрессовое воздействие может снизить данные умения.

В таблице 4 отражены результаты диагностики мотивации у исследуемых.

Таблица 4 – Результаты диагностики мотивации у исследуемых

	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотив достижения успеха	20%	38%	30%	12%
Мотив избегания неудач	12%	24%	45%	19%

Из таблицы можно сделать следующий вывод: у большинства юных спортсменов мотивация достижения успеха находится на высоком уровне, а мотивация избегания неудач – на среднем. Возможно, результат связан с тем, что при умеренной готовности к рискованным поступкам, желании добиться намеченной цели, исследуемые не исключают возможности неуспеха, что вызывает у них волнение.

На следующем этапе были проанализированы корреляционные связи между компонентами контроля поведения и мотивации.

Были получены следующие результаты:

1. У исследуемых положительно взаимосвязаны субъективные характеристики: когнитивный, эмоциональный, волевой самоконтроль (таблица 5).

Таблица 5 – Достоверные взаимосвязи между компонентами самоконтроля

Показатели	Волевой самоконтроль	Эмоциональный интеллект	Общий уровень саморегуляции
Волевой самоконтроль	1.00	<b>0,31**</b>	<b>0,34**</b>
Эмоциональный интеллект	<b>0,31**</b>	1.00	<b>0,22*</b>

Примечание к таблице: \* при  $p < 0,05$ ; \*\* при  $p < 0,01$ .

2. Не было выявлено взаимосвязей между личностными особенностями исследуемых: мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. Юные кикбоксеры обладают как потребностью к достижению высокого результата, так и стремлением избежать неуспех.

3. У юных спортсменов обнаружены корреляционные связи между компонентами контроля и мотивацией: положительные взаимосвязи между мотивацией достижения успеха и волевым ( $r=0,33$  при  $p<0,01$ ), эмоциональным ( $r=0,71$  при  $p<0,01$ ), когнитивным контролем ( $r=0,29$  при  $p<0,05$ ); обратные взаимосвязи между мотивацией избегания неудачи и волевым ( $r=0,26$  при  $p<0,05$ ), эмоциональным ( $r=0,63$  при  $p<0,01$ ), когнитивным контролем ( $r=0,30$  при  $p<0,05$ ). При повышении умения управлять поступками, действиями, эмоциями, увеличивается желание добиться намеченной цели и снижаются мотивация избежать неуспех.

Таким образом, были обнаружены достоверные корреляционные связи между контролем поведения и мотивацией. Все субъектные характеристики взаимосвязаны, а именно когнитивный, эмоциональный, волевой контроль поведения. Не обнаружены взаимосвязи между стремлением к успеху и избеганием неудач.

Мы измерили адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы показатели всей выборки и получили следующие результаты. Они представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы у юных кикбоксеров

	Высокий уровень	Уровень выше среднего	Удовлетворительный уровень	Низкий уровень	Неудовлетворительный уровень
Работоспособность сердца	3%	57,3%	36,7%	3%	0%

Отметим, что у большей половины выборки адаптационные возможности на уровне выше среднего. У них отмечена хорошая

работоспособность сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки во время тренировочных занятий.

Далее мы сравнили результаты двух групп (экспериментальной и контрольной) по субъектно-личностным характеристикам с помощью критерия различия U-Манна-Уитни до проведения эксперимента. Результаты исследования отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группах по показателям субъектно-личностных характеристик

Показатели методик	U-Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Эмоциональный интеллект	429,5	0,929
Волевой самоконтроль	409	0,848
Общий уровень саморегуляции	432,5	0,968
Мотивация достижения успеха	415	0,745
Мотивация избегания неудач	429	0,922

Из таблицы видно, что до экспериментального исследования отсутствуют различия между контрольной и экспериментальной группами по показателям субъектно-личностных характеристик.

Также мы сравнили физиологические показатели адаптации двух групп перед экспериментом (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группах по показателю работоспособности сердечно-сосудистой системы

Показатель методики	U-Манна-Уитни	Уровень значимости (p)
Работоспособность сердца	420,5	0,814

По результатам сравнения отличия между контрольной и экспериментальной группах по показателю адаптации организма не выявлены.



Далее мы представим результаты, которые мы получили после проведения эксперимента. В таблицах 9-11 представлены результаты сравнения контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента.

Таблица 9 – Результаты изучения контроля поведения у юных спортсменов в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Группы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Уровни		
<b>Эмоциональный контроль</b>		
Высокий уровень	26%	45%
Средний уровень	54%	48%
Низкий уровень	20%	7%
<b>Волевой контроль</b>		
Высокий уровень	42%	59%
Средний уровень	45%	36%
Низкий уровень	13%	5%
<b>Когнитивный контроль</b>		
Высокий уровень	24%	45%
Средний уровень	55%	45%
Низкий уровень	21%	10%

Таблица 10 – Результаты изучения мотивации у юных спортсменов в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Группы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Уровни		
<b>Мотивация достижения успеха</b>		
Очень высокий уровень	19%	32%
Высокий уровень	38%	48%
Средний уровень	31%	14%
Низкий уровень	12%	6%

Продолжение таблицы 10

Мотив избегания неудач		
Очень высокий уровень	12%	5%
Высокий уровень	24%	8%
Средний уровень	45%	52%
Низкий уровень	19%	35%

Таблица 1 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группах по показателям субъектно-личностных характеристик

Показатели методик	Средний ранг		U-Манна-Уитни	Уровень значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		p	p
Эмоциональный интеллект	24,60	34,40	278,5	0,017	*
Волевой самоконтроль	23,41	36,37	244,0	0,002	**
Общий уровень саморегуляции	22,90	36,87	229,0	0,001	**
Мотивация достижения успеха	25,75	35,25	307,5	0,025	*
Мотивация избегания неудач	35,50	25,50	302,0	0,020	*

Примечание – \* при  $p < 0,05$ ; \*\* при  $p < 0,01$ .

По таблицам 9-11 мы видим, что результаты субъектно-личностных характеристик отличаются между контрольной и экспериментальной группами. Причем все компоненты контроля, мотивация достижения успеха в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Мотивация избегания неудач, наоборот, ниже в экспериментальной группе.

Сравним результаты адаптационных возможностей организма в группах после проведения эксперимента. Они представлены в таблицах 12-13.

Таблица 12 – Результаты изучения работоспособности сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Группы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Уровни		
<b>Работоспособность сердца</b>		
Высокий уровень	5%	15%
Уровень выше среднего	59%	80%
Удовлетворительный уровень	33%	5%
Низкий уровень	3%	0%
Неудовлетворительный уровень	0%	0%

Таблица 13 – Результаты сравнения контрольной и экспериментальной группах по показателю работоспособности сердечно-сосудистой системы

Показатель методики	Средний ранг		U-Манна-Уитни	Уровень значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		p	p
Работоспособность сердца	22,9	36,87	229	0,001	**

Примечание – \* при  $p < 0,05$ ; \*\* при  $p < 0,01$ .

Из таблиц 12-13 мы видим, что работоспособность сердечно-сосудистой системы в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Был проведен анализ различий в группах «до» и «после» эксперимента с помощью критерия различий Вилкоксона (таблица 14).

По таблице 14 можно сделать вывод, что различий в контрольной группе не наблюдается. В экспериментальной группе показатели субъектно-личностных характеристик (кроме мотивации избегания неудач), работоспособность сердца после эксперимента стала выше. Мотивация избегания неудач снизилась после эксперимента.

Таблица 14 – Анализ различий в группах «до» и «после» эксперимента

Показатели	N		Т- Вилкоксо- на	Уровень значимости	
	Отрицательные разности рангов «после» < «до»	Положительные разности рангов «после» > «до»		p	p
<b>Контрольная группа</b>					
Эмоциональный интеллект	1	4	-0,323	0,659	
Волевой самоконтроль	0	3	-0,285	0,735	
Общий уровень саморегуляции	4	1	-0,345	0,536	
Мотивация достижения успеха	3	5	-0,485	0,469	
Мотивация избегания неудач	3	1	-0,521	0,450	
Работоспособность сердца	5	9	-1,525	0,120	
<b>Экспериментальная группа</b>					
Эмоциональный интеллект	0	29	-4,875	0,000	**
Волевой самоконтроль	4	19	-3,262	0,001	**
Общий уровень саморегуляции	0	19	-3,905	0,000	**
Мотивация достижения успеха	1	24	-4,291	0,000	**
Мотивация избегания неудач	37	16	-2,240	0,025	*
Работоспособность сердца	4	19	-3,262	0,001	**

Примечание – \* при  $p < 0,05$ ; \*\* при  $p < 0,01$ .

По итогам опытно-экспериментального исследования внедрение программы педагогического сопровождения было успешным. В экспериментальной группе адаптация организма к тренировочному процессу повысилась.

## Вывод по второй главе

Мы изучили результаты всей выборки до эксперимента, и мы выявили, что существует взаимосвязь между субъектными и личностными характеристиками у юных кикбоксеров. Компоненты контроля взаимосвязаны между собой. Не были найдены корреляционные связи между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач.

Была разработана программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу, затем произведен эксперимент по реализации программы и проверка её результативности.

После проведения эксперимента результаты субъектно-личностных характеристик, адаптационные возможности организма отличаются между контрольной и экспериментальной группами. Причем все компоненты контроля, мотивация достижения успеха, работоспособность сердечно-сосудистой системы в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Мотивация избегания неудач, наоборот, ниже в экспериментальной группе.

Мы сравнили результаты в группах «до» и «после» эксперимента. Было выявлено, что изменения в экспериментальной группе не наблюдается. В контрольной группе показатели субъектно-личностных характеристик (кроме мотивации избегания неудач), работоспособность сердца после эксперимента стала выше. Мотивация избегания неудач снизилась после эксперимента.

По итогам опытно-экспериментального исследования внедрение программы педагогического сопровождения было успешным. В экспериментальной группе адаптация организма к тренировочному процессу повысилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При изучении адаптации и адаптационного потенциала были выделены три подхода: биологический, личностный, системно-субъектный. Для целостного изучения адаптации необходимо изучать личностные и субъектные характеристики. В системно-субъектном подходе в качестве субъектных характеристик выступает контроль поведения. Личностные характеристики представляют смысложизненные ориентации. Субъектно-личностные характеристики личности способствуют развитию адаптации организма.

При построении занятий в кикбоксинге, как и в других видах спорта, различают вводно-подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Это деление обусловлено закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время тренировки.

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной подготовке.

Для успешной адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу необходимо разработать систему повышения личностных и субъектных качеств. Спортсмену необходимо во время тренировочного процесса освоить способы саморегуляции эмоциональных состояний, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Мы изучили результаты всей выборки до эксперимента, и мы выявили, что существует взаимосвязь между субъектными и личностными характеристиками у юных кикбоксеров. Компоненты контроля взаимосвязаны между собой. Не были найдены корреляционные связи между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач.

Была разработана программа педагогического сопровождения адаптации организма юных кикбоксеров к тренировочному процессу, затем произведен эксперимент по реализации программы и проверка её результативности.

После проведения эксперимента результаты субъектно-личностных характеристик, адаптационные возможности организма отличаются между контрольной и экспериментальной группами. Причем все компоненты контроля, мотивация достижения успеха, работоспособность сердечно-сосудистой системы в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Мотивация избегания неудач, наоборот, ниже в экспериментальной группе.

Мы сравнили результаты в группах «до» и «после» эксперимента. Было выявлено, что изменения в экспериментальной группе не наблюдается. В контрольной группе показатели субъектно-личностных характеристик (кроме мотивации избегания неудач), работоспособность сердца после эксперимента стала выше. Мотивация избегания неудач снизилась после эксперимента.

По итогам опытно-экспериментального исследования внедрение программы педагогического сопровождения было успешным. В экспериментальной группе адаптация организма к тренировочному процессу повысилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова, К.А. Акмеологическое понимание субъекта / А.К. Абульханова // Акмеология / Под ред. А.А. Деркача.– М.: Изд-во РАГС, 2004. – 424 с.
2. Абульханова, К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии / А.К. Абульханова // Психология, 2005. – Т. 2. – № 4. – С. 3-22.
3. Александрова, Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф., посвящ. памяти В.Н. Дружинина, 19-20 сент. 2005 г. – М.: ИП РАН, 2005. – С. 16-21.
4. Александрова, Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: дис. ... канд. психол. наук / Александрова Л.А./ – Кемерово, 2004. – 207 с.
5. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев / Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 348 с.
6. Атилов, А.А. Боевой кикбоксинг / А.А. Атилов. – М.: Школа самозащиты, 2006. – 640 с.
7. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
8. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 1995. – 180 с.
9. Брушлинский, А.В. О критериях субъекта / А.В. Брушлинский // Психология индивидуального и группового субъекта / Под. ред. А.В. Брушлинского. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – С. 9-33.
10. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1994. – 109 с.



11. Брушлинский, А.В. Психология субъекта и его деятельности / А.В. Брушлинский // Современная психология. Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: Инфра-М., 1999. – С. 330-346.

12. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева // ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2017. – 23 с.

13. Генов, Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.П. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 253 с.

14. Гордон, С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физ. Культуры, 2004 – № 2 – С. 46-49.

15. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Боярис, Э. Макки. – М.: Альпина Букс, 2005. – 301 с.

16. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования / Л.В. Грачева. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 120 с.

17. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 302 с.

18. Знаков, В.В. От исследований понимания субъектом мира к психологическому анализу понимающего себя бытия / В.В. Знаков // Психологический журнал. – 2007а. – Т. 28. – № 6. – С. 101-110.

19. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие / В.А. Иванников. – Питер, 2006. – 208 с.

20. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
21. Клещев, В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 236 с.
22. Кузнецов, В.С. Спортивные единоборства / В.С. Кузнецов. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 184 с.
23. 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.
24. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа / Д.А. Леонтьев // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56-65.
25. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
26. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
27. Макаренко, А.С. О коммунистическом воспитании / А.С. Макаренко. – М., 1952. – С. 57-58.
28. Макаридин, Д.Н. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ: (на примере версии WKF) // Теория и практика физ. Культуры / Д.Н. Макаридин, 2005 – № 8 – С. 39-41.
29. Макеев, Г.И. В поисках закономерностей предсоревновательного этапа подготовки спортсмена. / Г.И. Макеев, А.Г. Ширяев. – К.: Теория и практика физической культуры, 1999. - № 4. – С. 28-32.
30. Маклаков, А.Г. Общие принципы, методы и направления работы психолога при оказании психологической помощи в экстремальных условиях деятельности / А.Г. Маклаков // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2009. – С. 292-300.

31. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. Пособие / Л.В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.
32. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М., 1988. – 252 с.
33. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
34. Мюллер, В.К. Англо-русский словарь / В.К. Мюллер. – М.: Рус. яз., 1992. – 843 с.
35. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
36. Наследов, А.Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
37. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. – М: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001 – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 640 с.
38. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2010 – 210 с.
39. Ответчиков, А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий / А.В. Ответчиков. – М., 1991. – 98 с.
40. Павлова, В.И. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлетов в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: матер. II Всерос. С междуна. участием науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 160-164.

41. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 509 с.
42. Петровский, В.А. Феномен субъектности в психологии личности: автореф. .. дис. доктора психол. наук / Петровский В.А.. – М., 1993. – 70 с.
43. Портнов, Ю.М. Тактика со всех сторон / Ю. М. Портнов. – М.: Академия, 2004 – 150 с.
44. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / под ред. А.И. Земченко, М.М. Керминской, С.Р. Пантелева, А.Г. Шмелева, Е.В. Эйдмаан. – Изд. Московский университет. МГУ, 1989.
45. Пронина, М.Г. Планета кикбоксинг / М.Г. Пронина. – Хакасия, 2001. – № 9. – С. 22-24.
46. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М.: Эксмо, 2006. – 608 с.
47. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией А.П. Рудика. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С. 146-147.
48. Пугачев, В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учеб. для студентов вузов / В.П. Пугачев. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 285с.
49. Рассказова, Е.И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Текст] / Е.И. Рассказова // Изв. Таганрог, радиотехн. ун-та. Сер. Гуманитарные проблемы современной психологии, 2005.
50. Розанова, В.А. Психология управления / В.А. Розанова. – М., 1999. – С.105-106.
51. Романенко, М.И. Бокс / М.И. Романенко. – Киев: изд. объединение «Вища школа», 1978. – 296 с.
52. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24. – № 24 (200). – С. 32-33.

53. Сарайкин, Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Сарайкин Д.А.. – Челябинск, 2012. – 162 с.
54. Сергиенко, Е.А. Когнитивная иллюзия возраста / Е.А. Сергиенко // Психология зрелости и старения, 2012. – №4 (60). – С. 5–32.
55. Сергиенко, Е.А. Континуально-генетический принцип становления субъекта / Е.А. Сергиенко // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 50-67.
56. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция [Текст] / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
57. Сергиенко, Е.А., Модель психического в онтогенезе человека / Е.А. Сергиенко, Е.И. Лебедева, О.А. Прусакова. – М.: Изд-во ИП РАН, 2009. – 416 с.
58. Сергиенко, Е.А. От когнитивной психологии к психологии субъекта / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал, 2007. – Т. 28. – №1. – С. 17-27.
59. Сергиенко, Е.А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал, 2013а. – Т. 34. – № 2. – С. 5–16.
60. Сергиенко, Е.А. Психология субъекта: поиски и решения / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал, 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 16-28.
61. Сергиенко, Е.А. Ранние этапы развития субъекта / Е.А. Сергиенко // Психология индивидуального и группового субъекта / под. Ред. А.В. Брушлинского. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. – С. 270–309.
62. Сергиенко, Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал, 2011а. – Т. 32. – № 1. – С. 120-132.

63. Сергиенко, Е.А. Соотношение и взаимосвязь контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова // Научный поиск. Сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Выпуск 5. – Ярославль: Ярославский государственный университет, 2004. – С. 302-307.

64. Сергиенко, Е.А. Субъективный возраст в самоопределении человека на временной дистанции его жизнедеятельности / Е.А. Сергиенко // Мир психологии, 2011b. – №3 (67) июль-сентябрь. – С. 104-119.

65. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко; отв. ред. А.Б. Алексеев. – СПб.: Речь, 2006. – 349 с.

66. 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.

67. Терехина, Н.С. Субъектные и личностные характеристики людей различных профессий при построении временной перспективы: диссертация ... кандидата психологических наук / Терехина Н.А.. – Москва, 2014. – 261 с.

68. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Вестник Государственной Академии Медицинских Наук. – М.: Медицина, 2004. – № 3. – С. 8-13.

69. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 160 с.

70. Филимонов, В.И., Нигмедзянов, Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.

71. Харламенкова, Н.Е. Спонтанность и контроль в зрелых личностных отношениях // Феномен и категория зрелости в психологии /

Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2007. – С. 128-148.

72. Худадов, Н.А. К составлению психологических характеристик боксеров / Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 160 с.

73. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 140 с.

74. Щитов, В.В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих / В.В. Щитов. – М.: Планета спорт, 2004. – 342 с.