

Психологические науки

УДК 796.853:159.91

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПОЕДИНКА

Сергей Иванович Белых, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Заслуженный тренер Украины,

*Ольга Сергеевна Олейник, преподаватель, МС по кикбоксингу
Донецкий национальный университет*

Аннотация

В статье исследуются особенности воспитания психологических качеств кикбоксёров во время учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности от этапа начальной подготовки и до конца их спортивной карьеры. Рассматриваются особенности взаимосвязи психологических качеств с другими компонентами мастерства кикбоксёра. Разработан комплекс методик совершенствования психологических качеств и проверена их эффективность. Показано воздействие условий спортивной деятельности кикбоксёра на его психику.

Ключевые слова: исследования, психология, подготовка, спортсмен.

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF THE MATCH

Sergey Ivanovich Belykh, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman, Honored trainer of Ukraine,

*Olga Sergeevna Oliynyk, the teacher, Master of sports in kickboxing
Donetsk National University*

Annotation

The article investigates the features of education of psychological qualities of kickboxers during the training process and competitive activity from the stage of initial training to the end of their sports career. It discusses the features of the psychological qualities with the other components of skill of the kickboxer. A set of methods for improving the psychological qualities has been developed, including testing of their effectiveness. Influence of conditions of sports activity of a kickboxer on his mentality is shown.

Keywords: research, psychology, training, athlete.

Вопросы методики психологической подготовки кикбоксёров высокой квалификации являются важнейшими в их мастерстве. Скорость мышления здесь занимает ведущее место, что позволяет спортсменам быстро и точно использовать свое технико-тактическое мастерство с соперниками различной манеры ведения боя.

Цель – исследовать приёмы психологической подготовки кикбоксёров.

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг, невзирая на свою молодость, становится всё более популярным во всём мире. Он заслужил право считаться одним из самых совершенных, зрелищных и эмоциональных видов спортивных единоборств, прочно занял подходящее ему место в системе физического воспитания и скоро станет олимпийским видом.

Благодаря специфической особенности кикбоксинга – контакта с соперником с помощью ударов руками и ногами – совершенствуется целый ряд психических качеств, что предъявляет к психике спортсмена разнообразные требования. Он даёт уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности, инициативности и самостоятельности, уменьшает бытовую агрессивность, формирует патриотизм, верность Отечеству, воспитывает законопослушность, к тому же даёт значительный оздоровительный эффект.

Анализ результатов соревновательной деятельности кикбоксёров показывает, что намного легче достичь технико-тактической и специальной физической подготовленности к соревнованиям, чем психологической готовности. Не о каждом кикбоксёре можно

сказать, что это боец, даже если у него прекрасное технико-тактическое мастерство и большие физические возможности. На соревнованиях кикбоксер все время находится под влиянием получения акцентированного удара и успех его действий в поединке в большой степени зависит от уровня развития его специфических психических качеств и специализированного боевого мышления. В сумме уровень развития психологических качеств определяет, как говорится, спортивную одаренность кикбоксеров.

Методики психологической подготовки в кикбоксинге в предсоревновательный и соревновательный период являются важнейшими среди других видов подготовки, о чем говорят в своих интервью ведущие спортсмены и тренеры.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Побуждения спортсмена к занятиям кикбоксингом определяют индивидуальный подход в психологическом становлении бойца. Мотивация может быть разной: превосходство в бою над соперником, известность, побуждение к всестороннему физическому развитию, проявлению храбрости, уверенности, решительности и т.д. С возрастными особенностями и динамикой спортивного совершенства мотивы могут меняться. Наставник обязан побуждать к развитию позитивных интересов и методов совершенствования психологической подготовки спортсмена.

Большие нервные и физические напряжения во время боя требуют поддержания внимания на высоком уровне. Когда кикбоксер утомляется, у него падает острота внимания, снижаются технические и тактические возможности. Сосредоточенность внимания и поддержание его на высоком уровне требуют тщательной тренировки, в процессе которой надо особенно сосредоточиваться на отдельных упражнениях, стараться удерживать остроту внимания в упражнениях с партнером, в учебных и вольных боях, игровых упражнениях, упражнениях на «лапах» и со снарядами (пневматическая груша, мяч на резинах), специальными тренажерами. Меньшая острота внимания нужна кикбоксеру при проведении разминки и заключительной части.

Как подтвердили наши исследования, большое искусство кикбоксера в переключении внимания с одной ситуации на другую, проявляется в процессе боя и в зависимости от этого происходит выбор технико-тактических действий. Важным качеством для кикбоксера является умение регулировать силу и остроту внимания в процессе поединка. Могут быть такие ситуации, когда допускается некоторое снижение внимания (ближний бой), когда длительно доминируют мышечные чувства с определенными усилиями. Особо острое внимание проявляется в условиях боя на дальней и средней дистанциях, когда быстрота действий является основным фактором.

Быстрота реакции в кикбоксинге — это скорость, с которой кикбоксёр будет реагировать на действия противника, где доли секунды решают успех поединка.

Для кикбоксинга характерна глубокая взаимосвязь различных психических процессов.

Одним из основных психических процессов является «боевое» мышление. Это целый комплекс психических взаимосвязей, создающих обобщенное понятие о действительности. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие реальные явления и действия.

Мышление кикбоксера характеризуется тесной связью с восприятием и представлением, а эти факторы обуславливаются наблюдательностью, зрительной памятью и воображением. «Боевое» мышление кикбоксера определяет качество тактического мышления, которое характеризуется умением применить наиболее целесообразные методы борьбы, найти оптимальные (с учетом условий) способы и приемы, неожиданные для соперника, создавать ситуации, выгодные для себя. Творческое мышление реализуется в тактической деятельности кикбоксера и, таким образом, становится важнейшим фактором успеха в состязаниях.

Развитию «боевого» мышления кикбоксёра способствует его теоретическая подготовка, куда входят знания в области биомеханики, психологии, физиологии, анатомии. Лучшим средством воспитания «боевого» мышления являются творческое отношение при развитии отдельных качеств и навыков, необходимых кикбоксеру, психологическая и идеомоторная подготовка к бою, объективный анализ проведенных боев и правильная самооценка технико-тактических действий.

В период спортивной деятельности у кикбоксера наблюдается протекание многих сложных психических процессов. Анализируя выступления выдающихся кикбоксеров, можно отметить своеобразные особенности протекания таких процессов, благодаря которым спортсмены смогли добиться высоких спортивных результатов. Важнейшими процессами являются пространственно-временные, без которых вообще невозможны любые двигательные восприятия. В кикбоксинге к восприятиям относятся «чувство дистанции», «чувство времени», «чувство канатов», «чувство удара», «чувство свободы движений», быстрота реакции и мышления, а главное – научить спортсмена мастерству защиты – не пропускать ударов.

Некоторые тренеры гордятся полученными медалями своих учеников, но какой ценой для здоровья они даются – об этом тренеру всегда необходимо помнить и работать над собой.

Умение кикбоксера точно определить расстояние до соперника – это так называемое «чувство дистанции», которому мы обучаем своих воспитанников. Необходимое расстояние требует избирательности и точности ударов, своевременные уходы от которых выбирают форму защиты и контратакующих действий. В умении правильно определить дистанцию главную роль играет зрительное и мышечно-двигательное восприятие.

Как мы определили в своих исследованиях, лучшим средством для развития «чувства дистанции» является условный или вольный бой с партнером. В условиях учебного боя мы требовали от кикбоксера умения правильно определить расстояние до соперника, что вырабатывало у него сознательное и активное отношение к работе над развитием «чувства дистанции». Также для развития этого ценного и специфического качества мы применяли работу на боксерских снарядах, на двигающемся мешке, теннисных мячах, на резиновых растяжках, работу «на лапах» и никогда не забывали важную роль обманных движений руками, ногами, туловищем, мимикой лица и взглядом. Очень важно научить воспитанника выбирать момент атаки или контратаки, наносить внезапные удары по открывающемуся противнику, применяя обманные действия.

Мы требовали от воспитанника умения определить своё положение на ринге во время напряженного боя, передвигаясь по рингу с ударами, постоянно атакуя и контратакуя противника, уходя от его ударов.

Как показали наши исследования, атаки более эффективны, если в момент атаки соперник находится в неустойчивом положении. Во время боя кикбоксёр все время ищет удобное исходное положение для своих атак, постоянно следя за положением своего тела по отношению к противнику. Для воспитания умения ориентироваться на ринге и воспитания «чувства положения тела» применяются упражнения с партнером, где одному кикбоксеру даётся задание добиваться навязывания ведения боя у канатов ринга и его углах, а другому – в центре. Также следует чаще применять такое прекрасное упражнение, как бой с воображаемым противником, так называемый «бой с тенью», во время которого спортсмен передвигается на всех дистанциях перед воображаемым противником, атакуя его и защищаясь от воображаемых ударов.

Ещё одна характерная черта мастерства кикбоксеров – «чувство свободы движений». Это умение во время боя держаться свободно и действовать непринужденно. На дальней дистанции «чувство свободы движений» выражается в рациональных передвижениях и неуязвимости, на ближней и средней дистанциях – надежная защита туловищем и руками. Для «чувства свободы движений» характерны – хорошая координация, технико-

тактическое мастерство с умением наносить удары различной силы с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Исследования показали, что «свобода движений» развивается в раскрепощенных действиях во время работы с партнёром. На основе развития чувства «свободы движений» воспитывается «чувство удара», которое характерно быстротой нанесения удара и моментом соприкосновения ноги или руки (кулака) с целью. «Чувство удара» отрабатывается в играх и на боксерских снарядах. Спортсмена нужно научить наносить удары разной силы с разных дистанций и с разных положений. Воспитание нокаутирующего удара зависит от умения наносить его неожиданно, точно и сильно.

Вся соревновательная деятельность кикбоксера проходит с концентрацией внимания на действиях противника, на которые нужно быстро реагировать. Без концентрации внимания трудно воспринимать действия противника, своевременно контролировать его и свои действия. Внимание должно включаться по мере развития боя, должны включаться в работу все его основные свойства: устойчивость, распределение и переключение внимания.

Большое нервное и физическое напряжение во время боя требует поддержания внимания на высоком уровне. При утомлении со снижением свойств внимания снижается и технико-тактическое мастерство спортсмена. Поэтому поддержание перечисленных свойств внимания требует специальной тренировки в процессе работы на боксёрских снарядах и тренажёрах, с партнёром, в условных и вольных боях.

Как подтвердили наши исследования, переключение внимания во время поединка с одной ситуации на другую требует быстрого выбора технико-тактических действий. Во время ближнего боя внимание немного снижается за счет доминирования мышечных чувств. Во время боя на средней и дальней дистанциях внимание обостряется, так как основным фактором здесь является быстрота действий.

Быстрота реакции в кикбоксинге – это скорость реагирования спортсмена на действия противника, где доли секунды могут решить успех поединка.

Одним из важнейших психических качеств является «боевое мышление», которое характеризуется умением быстро применить наиболее целесообразные методы ведения боя, найти и применить неожиданные для соперника технико-тактические приёмы, создавать выгодные для себя ситуации. Оно реализуется в тактической деятельности кикбоксера и является важнейшим фактором успеха в поединке.

Для развития «боевого мышления» используется теоретическая подготовка. Необходимо давать знания по анатомии, физиологии, биомеханике, психологии, теории и методике физического воспитания. Обязательно должен проводиться анализ проведенных боёв, самооценка своих технико-тактических действий, психической готовности к бою, а главное – творческое отношение ко всей своей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

ВЫВОДЫ

Нам удалось показать многосложность исследуемых современных методов психологической подготовки в кикбоксинге. Полученные результаты свидетельствуют о том, что предложенные методы позволяют эффективно повысить надежность обучения технико-тактическому мастерству и интеллекту при подготовке спортсменов, повысить качество подготовки кикбоксёров и стабильность высоких результатов на международном ринге, о чем свидетельствуют прошлые выступления спортсменов Донецкой области, из которых состояла треть сборной команды Украины.

Исследования подтвердили эффективность наших методик. Они могут быть использованы при организации занятий по любому из видов спортивных единоборств.

Контактная информация: kf.physical_education@donnu.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2018