

Щапов Владимир Михайлович
студент 4 курса,
факультет физической культуры
Ярославский государственный педагогический университет К.Д. Ушинского
Россия, г. Ярославль
e-mail: shchapov91@list.ru

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КИКБОКСИНГЕ

Аннотация: В статье представлены методы психологической подготовки спортсменов в кикбоксинге при условии хранения тактического профессионализма, телесных характеристик и увеличения психического контроля спортсменов кикбоксеров. Предложен метод контрастного выполнения предназначенных упражнений, позволяющий добиться эффекта увеличения психологической подготовки, вписывающийся в базовую программу подготовки спортсменов – кикбоксеров.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, подготовка спортсмена, психологический контроль, психические качества, ментальный тренинг.

Shchapov Vladimir Mikhailovich
4th year student,
faculty of physical culture
Yaroslavl state pedagogical University of K.D. Ushinsky
Russia, Yaroslavl

METHODS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN KICKBOXING.

Abstract: The article presents methods of psychological training of athletes in kickboxing under the condition of maintaining tactical professionalism, physical characteristics and increasing mental control of kickboxers. The method of contrast performance of the intended exercises is proposed, which allows to achieve the effect increasing psychological training, which fits into the basic training program of kickboxers.

Keywords: Psychological training, athlete training, psychological control, mental qualities, mental training.

Непрерывным условием покорения и сохранения высоких результатов на международной арене считается процесс улучшения способа подготовки спортсменов к главным состязаниям тренировочного цикла (А.О. Акопян, 2003)

Без познания основ и закономерностей прогрессивной соревновательной работы нельзя действенно улучшать методику подготовки молодых кикбоксеров или же спортсменов высочайшего класса, например, как главным слагаемым заслуги высочайшего спортивного итога команд была и станет комплексность всевозможных обликов научно – методического обеспечения, а анализ итогов соревновательной работы в данном процессе будет занимать ключевое положение [1, с. 218].

Этим образом, понадобится основательное исследование его состояния. Эта же детализация анализа подготовленности спортсмена обязана быть и в оценке тактического профессионализма, физиологической, **психологической** и иных обликов подготовки.

С поддержкой видеоподготовки, комфортного для реализации способа на соответствующую ситуацию, или же сотворения подобной ситуации для атакующего спортсмена оцениваются качество выполнения тактической подготовки, выполнение или невыполнение приемов и современность их проведения.

Оценка особой физиологической подготовленности у спортсменов ориентируется с поддержкой электромиографии, а еще в одно и тоже время на полидинамографе для исследования максимальных возможностей каждой мышечной группы спортсмена для увеличения спортивного профессионализма.

Оценка психологического состояния при предельных усилиях осуществляется с помощью помехоустойчивости перед поединком, а также заданий тренера по реализации задач в соревновательной борьбе.

Психологическая подготовка

Ориентируется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена с целью воздействия на взгляды, чувства, установки, состояния и формирования специфических психических возможностей. Научно – методическое изучение, моделирующий соревновательную работу спортсмена, выделяет вероятность все охватывающегося анализа и оценки его спортивной

работы, что позволит разработать для каждого спортсмена точный прогноз планирования тренировки и соответственно – спортивный результат.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на формирование установок, отношений, мотивации благоприятных для достижения высокого спортивного результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в целом.

Результатом психологической подготовки должна стать искомая степень готовности психики к решению возникающих в ходе деятельности задач, т.е. состояние, в котором кикбоксер способен наиболее полно реализовать свои возможности, и высокий конечный результат. Таким образом в предлагаемом направлении исследования мы найдем неразрывную связь возможностей спортсмена, испытывающего предельные нагрузки в спорте, с сохранением здоровья и продлением его профессионального долголетия.

Психические качества спортсмена.

Специфика кикбоксинга предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство времени».

Чувство дистанции связано со степенью ощущения кикбоксером постоянно изменяющегося расстояния до противника. Очень важно, чтобы спортсмен ощущал эти изменения своевременно и очень важна та степень изменений, которые он в состоянии различать. Для кикбоксера высокого класса, характерен высокий уровень развития данного параметра.

Чувство удара. Оно связано с точностью ощущения, оценки и управления такими характеристиками удара, как сила, резкость и точность.

Чувство времени. Оно характеризуется степенью ощущения спортсменом микро интервалов времени при проведении атак и контратак. Одним из проявления чувства времени является так же точность оценки времени окончания раунда, перерывами между раундами [2, с. 156]

Психологическая подготовленность:

Психологическая подготовленность рассматривается как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Психологический подготовка предусматривают « активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности»[3, с.247]. Психологическими показателями хорошей подготовленности являются. Хорошее физическое самочувствие, в основе которого лежит надлежащий уровень развития и функционирования основных систем жизнедеятельности организма спортсмена, повышенная эффективность психических процессов и функций, обеспечивающих успех в соревнованиях, эффективный контроль и управление над своими действиями. Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, физиотерапевтические. При разборе психической подготовленности следует обратить внимание на появление в спортивной психологии определений **«психологическое обеспечение»**, **«психологический контроль»**, **«психологическое сопровождение»**. Долговременное время в спортивной науке было понятие медико – био обеспечение подготовки спортсменов, и в последнее время в спортивный обиход введено понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов». Более обобщающим выступает «психологическое сопровождение», которое открывается сквозь «систему совокупных и личных технологий психической поддержке спортсмену, а например же индивидуальностей их использования на любом из рубежей спортивной карьеры. Возможно обозначить, собственно, что с вступлений данных 3 мнений была предпринята попытка целостного и системного описания психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной работы. Впрочем, отсутствие единого подхода к предстоящей задаче, дефект важной научно методической литературы **«психологического контроля»** для

знатоков, работающих в данной сфере, делает эту проблему актуальной. Следует отметить, что этот метод **«психологического контроля»** не отыскал использования для улучшения психической подготовленности спортсмена к соревнованиям, потому что не соответствует своеобразным условиям, этот способ основывается на **внушении и самовнушении** спортсмена перед боем и именно в тренировочном процессе. Более целесообразным видится использование способа который создатель гарантирует эффективность тренировочного цикла в рамках личной практической подготовки. Данный метод заключается в контрастном выполнении предназначенных упражнений и наращивает психический контроль, а еще увеличивает психофизическое положение благодаря чему спортсмен остается в чувственно уравновешенном состоянии на всем протяжении соревновательного процесса.

Метод «психологического контроля» (ментальная тренинг):

Ментальная тренинг – это комплекс психологических упражнений, благодаря которым спортсмен старается улучшить достижения в спорте методом контроля и управления собственными чувствами, мыслями. Ментальная тренинг дополняет физическое упражнения и может помочь спортсмену развивать собственные возможности в ходе отработки упражнений, сосредоточиться и настроиться на победу перед соревнованиями, так же превзойти самого себя в их ходе. Ментальная тренировка помогает стать спокойнее, обучает сосредотачиваться, уменьшит уровень любых негативных эмоций, в том числе страха. В следствии этого у спортсмена, использующего данные упражнения, как правило, не возникает проблем с мотивацией, и он всякий раз готов продолжить упражнения и борьбу, в том числе и случае если что – ни будь дается с трудом.

1. Фраза для ментальной должна быть в настоящем времени: например, не «Я достигну», а «Я достигаю» — это помогает спортсмену мысленно оставаться в настоящем времени и лучше сосредотачиваться.

2. Концентрироваться надо на себе: не говорить, что «Другие сильнее/слабее», а сказать: «Я сильный» — это помогает фокусироваться на себе и своих возможностях.

3. Фраза должна быть позитивной: нужно не сомневаться «Возможно, я достигну», а быть уверенным «Я знаю, что достигаю» или «Я вижу, что достигаю».

Мысленная репетиция «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей деятельности». Этой цели лучше всего соответствует метод мысленной репетиции, используемый в практике подготовки спортсменов высокой квалификации. Примером эффективности этого метода может служить психологическая подготовка известного немецкого теннисиста Бориса Беккера, который, начиная с 14-летнего возраста, часами «прокручивал» в воображении мысленные картины его предстоящих встреч со звездами мирового тенниса. Метод мысленной репетиции используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования.

Эти методы ментальной тренировки подразумевает, что спортсмен мысленно выстраивает максимально реалистичный и детальный образ своих действий. Например, можно визуализировать что спортсмену вручают кубок после победы в соревновательном процессе или развивает особенно высокую скорость в бою. Важным аспектом будет тот факт, чем более реалистична визуализация, тем более она эффективна. Подобная само мотивация помогает работать усерднее.

Вывод: Таким образом, целенаправленный психологический контроль и комплекс психодиагностических мероприятий позволяет формировать у спортсменов хорошую психическую готовность к выступлению в конкретном соревновании, предложенные методы контроля дают возможность автономно пользоваться ими в любых условиях подготовки к соревнованиям, доступны, имеют достаточную объективность.

Список литературы:

1. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999. 368 с.
2. Потеряхин, А.А. Кикбоксинг Татами – Дисциплины. Белгород: Издательство «Эпицентр», 2020. 160 с.
3. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. М.: Наука, 1982. 309 с.