

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В
КИКБОКСИНГЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента) 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Чумаченко Александра Михайловича

Научный руководитель

доцент, кандидат психологических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

В.М. Смирнов

инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина

инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг (от англ. "kick" – бить ногой и "boxing" – бокс) как вид силового единоборства возник на основе соединения и аккумуляции опыта самых разнообразных восточных единоборств (ушу, каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), и английского бокса. Данный вид спорта зародился в 60-годы XX века в США и Западной Европе, а в СССР проник в конце перестройки, точнее в 1987 году, когда появились первые энтузиасты, пропагандирующие данный вид единоборств. С тех пор кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. На данный момент кикбоксинг является одним из самых популярных видов единоборств.

Успешность занятий практически любым видом спорта определяется не только уровнем физической или технической подготовки. Во многом результативность занятий определяется уровнем психологической подготовленности спортсмена. Сегодня в арсенале спортсменов имеется достаточно большой набор специальных методов и приемов психологической подготовки.

Уже давно известно, что в любом виде спорта, и кикбоксинг здесь не исключение, огромное значение имеет общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Нам даже кажется, пожалуй, что для кикбоксинга проблема психологической подготовки бойца имеет даже большее значение, чем в других видах спорта. Особенно это касается общей психологической подготовки, ведь кикбоксер для успешных занятий данным видом спорта должен обладать определенным набором спортивно важных психологических свойств и качеств, необходимых именно представителю силовых единоборств.

Единоборства предъявляют достаточно жесткие требования к личности бойца. Спортсмен должен обладать огромной силой воли, чтобы преодолевать боль, быть всегда готовым к бою и преодолению препятствий.

Он должен обладать большим объемом внимания, чтобы удерживать во внимание все, что происходит на ринге. Он должен уметь концентрироваться на сопернике, и удерживать на нем внимание в течение всего боя. И он должен уметь быстро принимать необходимые оперативные решения во время боя.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсменов

Предмет исследования – общая психологическая подготовка в кикбоксинге.

Цель исследования – изучение уровня общей психологической подготовки кикбоксеров и реализация работы, направленной на ее повышение.

Задачи исследования:

1. Провести анализ современного состояния теоретических и прикладных исследований, посвященных проблеме психологической подготовки кикбоксеров к соревнованиям;
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня общей психологической подготовки кикбоксеров.
3. Реализовать эмпирическое исследование уровня общей психологической подготовки кикбоксеров.
4. Разработать и внедрить рекомендации, направленные на повышение общей психологической подготовки кикбоксеров

Методы исследования: теоретические (анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования) и эмпирические (психологическое тестирование).

Теоретико-методологическую основу исследования составляют работы А.Ц. Пуни, А.М. Ахатова, И.В. Работина А.Л. Иванова и других, прежде всего, отечественных специалистов в области общей психологической подготовки спортсменов.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего

35 наименований. Общий объем работы – 53 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Теоретический анализ проблемы психологической подготовки в кикбоксинге» посвящена обзору литературных источников по проблемам психологической подготовки спортсменов вообще, и психологической подготовке кикбоксеров, в частности. Анализ данных, полученных с помощью теоретического анализа литературных источников по проблеме исследования, позволил сформулировать следующие выводы.

Проанализировав работы отечественных и зарубежных авторов, посвященных проблеме психологической подготовке спортсменов, мы можем заключить, что под этим термином чаще всего понимают совокупность психолого–педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление в соревнованиях.

Обычно психологическую подготовку, так же как и физическую, подразделяют на общую и специальную психологическую подготовку.

Существует несколько основных подходов к пониманию проблемы общей психологической подготовки в спорте:

1. Общая психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, которые являются важными не только непосредственно для спорта, но и практически для любого другого вида человеческой деятельности (Ахатов А.М., Работин И.В.).

2. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства (Пуни А.Ц.).

Таким образом, мы считаем, что одной из основных задач общей

психологической подготовки является формирование и развитие у спортсмена спортивно важных качеств, то есть тех психических качеств, которые необходимы для успешного овладения конкретным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание и т.д.).

Психологическая подготовка кикбоксера к предстоящим соревнованиям определяется задачами, которые надо решать в конкретном соревновании:

- определение основной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить ее в условиях соревнований;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь максимально мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки кикбоксера должно быть состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Достижение высокого спортивного мастерства во многом зависит от уровня развития специализированных психических качеств, которые позволяют кикбоксеру реализовать свои физические и технико–тактические возможности. К наиболее важным спортивно важным качествам кикбоксера можно отнести следующие: восприятие, ориентирование на ринге, чувство

положения тела, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции, волевые качества.

Во второй главе «Экспериментальное исследование спортивно–важных психических процессов и психологических качеств личности кикбоксера» приводятся результаты реализованного эмпирического исследования.

Экспериментальное исследование спортивно–важных психических процессов и психологических качеств личности кикбоксера было реализовано на базе ДЮСШ №2 г. Александра Владимирской области. Выборку испытуемых составили 23 юноши в возрасте от 15 до 17 лет, занимающиеся в секции кикбоксинга.

Так как в результате теоретического анализа литературных источников мы выявили, что наиболее спортивно важными психологическими процессами и личностными качествами являются внимание, оперативное (боевое) мышление и уровень развития силы воля, то нами был подобран соответствующий диагностический инструментарий:

1. Для диагностики уровня развития внимания у кикбоксеров нами была выбрана методика «Корректирующая проба».
2. Для диагностики уровня развития оперативного мышления мы использовали методику «Счет по Крепелину».
3. Для диагностики волевых качеств личности мы использовали тест–опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

После проведения первичного экспериментального исследования уровня общей психологической подготовки кикбоксеров мы получили следующие результаты:

- а) исследование объема, концентрации, продуктивности и устойчивости внимания показало, что практически у всех спортсменов отмечаются достаточно высокие показатели по этим параметрам;
- б) у подавляющего большинства испытуемых был диагностирован

средний уровень развития оперативного мышления;

в) большинство кикбоксеров характеризуются высоким уровнем развития волевых качеств.

Опять же если в целом говорить о результатах эмпирического исследования, то полученные нами результаты вполне благоприятны. Большинство спортсменов продемонстрировали высокие показатели развития таких спортивно важных процессов, качеств и свойств личности как внимание, оперативное мышление и воля. Таким образом, можно говорить о высоком уровне развития их общей спортивной психологической подготовленности. В то же время выделилась определенная группа спортсменов, около 30%, продемонстрировавшая низкие результаты по показателям развития спортивно важных психологических качеств. Именно с ними необходима специальная работа, направленная на развитие их общей психологической подготовки.

В целях решения проблемы общей психологической подготовки и улучшения ситуации в данном сегменте подготовки бойца мы разработали и внедрили ряд рекомендаций, направленных на развитие таких спортивно важных качеств кикбоксера как воля, оперативное мышление, объем, продуктивность, устойчивость и концентрация внимания.

Для оценки эффективности внедренных нами в деятельность ДЮСШ №2 г. Александров Владимирской области рекомендаций, направленных на повышение общей психологической подготовки кикбоксеров, мы реализовали повторное диагностическое исследование спортивно важных качеств личности. Повторное исследование показало положительные изменения в результате нашей работы. И, несмотря на то, что изменения по показателям общей психологической подготовки не всегда особенно впечатляющие, мы с уверенностью можем говорить о положительной динамике и, таким образом, эффективности нашей работы по развитию спортивно важных качеств личности кикбоксера. В результате специализированной работы по общей психологической подготовке

кикбоксеров у них увеличился необходимый им во время поединка объем внимания, они стали лучше концентрироваться на боевых задачах и меньше отвлекаться на различные раздражающие помехи, они научились оперативно принимать решения в условиях ограниченности времени, и они стали спокойнее преодолевать трудности и препятствия, встречающиеся на их жизненном и спортивном пути.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В любом виде спорта, и кикбоксинг здесь не исключение, огромное значение имеет общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Нам даже кажется, пожалуй, что для кикбоксинга проблема психологической подготовки бойца имеет даже большее значение, чем в других видах спорта. Особенно это касается общей психологической подготовки, ведь кикбоксер для успешных занятий данным видом спорта должен обладать определенным набором спортивно важных психологических свойств и качеств, необходимых именно представителю силовых единоборств.

Единоборства предъявляют достаточно жесткие требования к личности бойца. Спортсмен должен обладать огромной силой воли, чтобы преодолевать боль, быть всегда готовым к бою и преодолению препятствий. Он должен обладать большим объемом внимания, чтобы удерживать во внимание все, что происходит на ринге. Он должен уметь концентрироваться на сопернике, и удерживать на нем внимание в течение всего боя. И он должен уметь быстро принимать необходимые оперативные решения во время боя. Поэтому наша работа и была посвящена исследованию и развитию общей психологической подготовки кикбоксера.

Для проведения экспериментального исследования спортивно-важных психических процессов и психологических качеств личности кикбоксера в качестве испытуемых исследования были выбраны спортсмены, занимающиеся в ДЮСШ №2 г. Александрова Владимирской области. Возраст испытуемых – 15–17 лет. Выборку испытуемых составили 23

человека, все юноши.

Так как в результате теоретического анализа литературных источников мы выявили, что наиболее спортивно важными психологическими процессами и личностными качествами являются внимание, оперативное (боевое) мышление и уровень развития силы воля, то и диагностический аппарат исследования нами был подобран соответствующий диагностический инструментарий: методики «Корректирующая проба», «Счет по Крепелину», тест–опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Подводя итоги экспериментального исследования, мы можем заявить, что у наших испытуемых полученные результаты достаточно оптимистичны. Большинство спортсменов продемонстрировали высокие показатели развития таких спортивно важных процессов, качеств и свойств личности как внимание, оперативное мышление и воля. Мы можем говорить о высоком уровне развития их общей спортивной психологической подготовленности.

В то же время выделилась определенная группа спортсменов, продемонстрировавшая низкие результаты по показателям развития спортивно важных психологических качеств. Именно с ними необходима специальная работа, направленная на развитие их общей психологической подготовки.

В целях решения проблемы общей психологической подготовки и улучшения ситуации в данном сегменте подготовки бойца мы разработали и внедрили ряд рекомендаций, направленных на развитие таких спортивно важных качеств кикбоксера как воля, оперативное мышление, объем, продуктивность, устойчивость и концентрация внимания.

Для оценки эффективности внедренных нами в деятельность ДЮСШ №2 г. Александрова Владимирской области рекомендаций направленных на повышение общей психологической подготовки кикбоксеров, мы реализовали повторное диагностическое исследование спортивно важных качеств личности.

Результаты повторного экспериментального исследования свидетельствуют о положительной динамике и, таким образом, эффективности нашей работы по развитию спортивно важных качеств личности кикбоксера. В результате специализированной работы по общей психологической подготовке кикбоксеров у них увеличился необходимый им во время поединка объем внимания, они стали лучше концентрироваться на боевых задачах и меньше отвлекаться на различные раздражающие помехи, они научились оперативно принимать решения в условиях ограниченности времени, и они стали спокойнее преодолевать трудности и препятствия, встречающиеся на их жизненном и спортивном пути.