

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

Карпенко Владислав Анатолійович
студент групи ТДб-1-20-4,0д

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У КІКБОКСИНГУ З
УРАХУВАННЯМ ЕТАПУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Науковий керівник:
д-р.біол.наук,професор
Лисенко О. М.

Протокол засідання кафедри
«_____» _____ 2025 р.

Київ-2025

ЗМІСТ

	Стр.
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ	8
1.1 Роль психологічних факторів у бойових видах спорту	8
1.2 Основні психологічні якості для успішних виступів у кікбоксингу	10
1.2.1. Стресостійкість	11
1.2.2. Швидкість прийняття рішень	13
1.2.3. Впевненість у собі	15
1.3 Взаємозв'язок психологічної та фізичної підготовки у кікбоксингу	18
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики	23
2.1.2. Синтез та порівняння	24
2.1.3. Систематизації та узагальнення даних	24
2.2. Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСИНГУ ТА СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ	25
3.1. Постановка психологічних цілей на кожному етапі спортивної підготовки	25
3.2 Формування базових психологічних якостей на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки	27

3.3. Етап спеціалізованої базової підготовки та формування тактичного мислення, емоційної стійкості та витривалості	31
3.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та підготовка до стресових ситуацій, управління емоціями, підтримка мотивації	37
3.5. Психологічні вправи для кожного етапу спортивної підготовки	45
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВКИ	49
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії та практиці фізичної культури та спорту дуже актуальна. Мотивація спортсмена до рекордних результатів змагань, критеріальні значення яких перебувають на межі можливості людського організму і психіки, багато в чому обумовлює високе навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості [2]. Вивчення літератури та спостереження переконують, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-чуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увага, та ін, нерідко відчують навантаження та вплив комплексу стресових факторів. Результатом цих перевантажень може стати стан дезадаптації спортсмена, наслідком чого, у разі, є низькі показники виступів на змаганнях. Психофізичний зрив можливий не лише від надмірних навантажень, а й від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації та відновлення [13].

Аналіз літератури показує, що раціональне використання прийомів психорегуляції, вміння впливати на глибинні механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, а й створюють сприятливі умови для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань і досягнення відмінних результатів виступу [18].

Освоєння кікбоксингу в основному спрямоване на більш високі результати в офіційних змаганнях. В даному випадку проходять весь спектр технічних можливостей кікбоксингу, а основний упор зроблений на їх застосування в умовах змагань. Тут досить рано переходять до формування та шліфування індивідуальної манери ведення бою, відпрацьовують різні тактичні схеми бою (темповий бій, з установкою на сильний удар тощо). Істотну роль освоєнню кікбоксингу цього напряму грає спеціалізація спортсмена: легкий контакт, повний контакт тощо [3].

Вже давно відомо, що у будь-якому виді спорту, і кікбоксинг тут не виняток, велике значення має загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Нам навіть здається, мабуть, що для кікбоксингу проблема психологічної підготовки бійця має навіть більше значення, ніж у інших видах спорту. Особливо це стосується загальної психологічної підготовки, адже кікбоксер для успішних занять даним видом спорту повинен мати певним набором спортивно важливих психологічних властивостей та якостей, необхідних саме представнику силових єдиноборств.

Тому одним із перспективних напрямків дослідження є вдосконалення програми планування тренувального навантаження з різним співвідношенням обсягів основних і допоміжних засобів підготовки у кікбоксингу.

Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії та практиці фізичної культури та спорту дуже актуальна. Мотивація спортсмена до рекордних результатів змагань, критеріальні значення яких перебувають на межі можливості людського організму і психіки, багато в чому обумовлює високе навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості [13]. Вивчення літератури та спостереження переконують, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-чуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увага, та ін, нерідко відчують навантаження та вплив комплексу стресових факторів. Результатом цих перевантажень може стати стан дезадаптації спортсмена, наслідком чого, у разі, є низькі показники виступів на змаганнях [22]. Психофізичний зрив можливий не лише від надмірних навантажень, а й від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації та відновлення.

Досягти високого рівня готовності спортсменів до змагань і змагальної успішності прагне кожен тренер. Змагальна успішність в контактних видах спорту є результатом взаємодії значної кількості чинників, серед яких визначну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості спортсменів. У дослідженнях науковців з психології спорту показано суттєве значення якостей особистості спортсменів у досягненні перемоги [34].

Аналіз літератури показує, що раціональне використання прийомів психорегуляції, вміння впливати на глибинні механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, а й створюють сприятливі умови для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань і досягнення відмінних результатів виступу.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка кікбоксерів.

Предмет дослідження – психологічний супровід спортсменів у кікбоксингу на різних етапах спортивної підготовки.

Мета дослідження: визначити стратегію психологічного супроводу спортсменів у кікбоксингу з урахуванням етапів спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити представлені у спеціальній науково-методичній літературі дані з проблеми психологічної підготовки спортсменів у кікбоксингу.
2. Розглянути взаємозв'язок психологічної та фізичної підготовки у кікбоксингу.
3. Визначити основні психологічні якості та їх формування на кожному етапі спортивної підготовки.
4. Розробити практичні рекомендації психологічного супроводу для спортсменів-кікбоксерів з урахуванням етапу спортивної підготовки.

Наукова новизна роботи:

- Вперше запропоновано стратегію психологічного супроводу на кожному етапі спортивної підготовки.
- Розширено уявлення про основні психологічні якості кікбоксерів на кожному етапі спортивної підготовки.
- Підтверджено дані про формування базових психологічних якостей на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки у спортсменів-кікбоксерів.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики.
2. Синтез та порівняння.
3. Систематизації та узагальнення даних

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінках тексту. Список використаних джерел складає 35 найменувань, з них іноземних джерел – 12.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У КІКБОКСИНГУ

1.1. Роль психологічних факторів у бойових видах спорту

На сьогодні відбувається збільшення впливу спорту попри всі сфери життєдіяльності людини. Також, дедалі більше зростає значення психічних і психологічних чинників які впливають на результат спортсмена як наслідок, як фізичної, а й психологічної підготовки спортсменів до участі у різних спортивних іграх. Підготовка та розробка методів цієї підготовки, мабуть, одна з найважливіших функцій психології спорту. Реалізація цієї функції передбачає такі дії [5]:

1) повне складання закономірностей та знаходження вразливих місць психіки людини у певних стресових умовах під час чемпіонатів та змагань різного рівня, а також способи запобігання цим проявам;

2) проведення дослідницьких дослідів для складання повної картини, що відображає психічний стан, що з'являється в дозмагальних та змагальних моментах;

3) необхідно приділити особливу увагу розвитку профілактики психосоматичних та психічних відхилень, що виникають на тлі стресових ситуаціях до та після участі у спортивних змаганнях.

Підготовка висококваліфікованих спортсменів в даний час це складний багаторічний та багатоетапний процес спортивного вдосконалення. У цьому процесі необхідно враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень, а також особливості становлення спортивної майстерності залежно від структури та динаміки фізичних та психічних якостей, морфофункціонального та психічного статусу спортсмена, наявності своєрідного поєднання спеціальних здібностей [2].

У той же час стає все більш зрозумілим, що система підготовки висококваліфікованих спортсменів до змагань багато в чому вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Все більш очевидно, що тільки при тренувальному навантаженні, адекватному психотипу спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи і вдосконалюються механізми забезпечення спортивної діяльності в екстремальних умовах, які по суті супроводжують будь-яке велике змагання [9].

Механізми забезпечення спортивної діяльності удосконалюються при тренувальному навантаженні, адекватному психотипу спортсмена.

В єдиноборствах на перший план виступають якості, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів. Всі ці процеси протікають у безперервно мінливих умовах дійсності та у зв'язку з необхідністю в найкоротші терміни сприймати характеристики ситуації, приймати і реалізовувати творчі рішення щодо шляхів і способів проведення змагальної боротьби [3,16].

Все більше вивчаються не самі по собі характеристики психічного стану спортсмена, що діє в екстремальних умовах, а ті механізми поведінки, за допомогою яких у реальних умовах конкурентної боротьби реалізується психічна дієздатність спортсмена. Щодо цього спорт специфічний тим, що без вираженої психічної напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація до навантаження, як неможливий і високий рівень тренуваності спортсмена.

У процесі вирішення спортсменом завдань, властивих спортивній діяльності, мають місце найскладніші механізми оцінки не тільки поточної ситуації, а й її минулого та найбільш ймовірного майбутнього.

Підвищення ролі інтелектуальних моментів у спортивній діяльності потребує подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторних процесів. Формування установки на певні дії, випереджальна підготовка створюють можливості, з одного боку, запобігати появі небажаних ситуацій, з

другого — заздалегідь готувати адекватні реакцію виникнення тих чи інших обставин, які забезпечують вирішення оперативних завдань[7].

При тактичному мисленні у спорті вищих досягнень вибір рішення здійснюється за виконання низки пізнавальних та перетворюючих операцій, коли отримувана інформація створює у спортсменів образ тактичної обстановки. У такому разі мислення ґрунтується на "баченні з місця" всього рішення з почала до кінця [18].

1.2. Основні психологічні якості для успішних виступів у кікбоксингу

Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби у русі, розвивати фізичні якості сприяли тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в сучасні види спорту, що становлять специфічну сферу діяльності — спортивну діяльність [17].

Предметом спортивної діяльності є сам спортсмен, який виступає одночасно не тільки об'єктом, а й суб'єктом діяльності в спорті, кінцевим продуктом якої є спортивне досягнення - факт демонстрації спортсменом своїх можливостей у конкретному виді спорту.

Змагання - кульмінаційний структурний компонент спортивної діяльності. У змаганнях досягнення демонструються і реєструються як офіційні нормативи або рекорди різних рівнів і масштабів, які відсутні у тренувальному процесі [20].

У період підготовки спортсмена до конкретного змагання, і в міру наближення до нього, установка на змагання ще більше зміцнюється у зв'язку з появою нових мотивів більш специфічного характеру, пов'язаних з приватними відносинами атлета до даного старту і, головним чином, з постановкою чітких цілей виступу.

Дослідження банатюх науковців показали [21], що в переважній більшості спортсменів мета виступу починає намічатися зазвичай з того моменту, коли вони дізнаються про терміни змагання.

Повністю сформована установка, яка спонукається певними мотивами і конкретними цілями, як енергетичне джерело, розряджається у спортивній боротьбі як активного прагнення перемоги.

Однак конкретна мета змагання, що визначилася, завжди супроводжується вираженням в різній мірі почуттям впевненості в можливостях її досягнення, яке надає значний вплив на прояв прагнення до перемоги.

1.2.1. Стресостійкість

Спортивна діяльність відноситься до особливого роду професійної діяльності та характеризується великою емоційгенністю, наявністю ефекту змагання, схильністю до ризику [20]. На вираженість передзмагального стану впливають: значущість змагань, наявність конкуренції, умови організації, присутність фанатів, індивідуальні психологічні особливості спортсмена, психологічний клімат команди тощо.

У публікаціях інших авторів виділено такі стрес-фактори, як хронічна травматизація; накопичення величезної загальної втоми від постійної боротьби, постійних змагальних стресів; недотримання спортивними педагогами принципу оптимізації тренувального процесу [4; 11]. Однак слід зауважити, що стрес не завжди пов'язаний з негативними переживаннями та має негативне забарвлення. Хоча довгий час вважалося, що стрес завжди від'ємний, що його викликають лише негативні фактори. Дослідження останнього десятиліття показали, що механізм стресу може діяти як під впливом шкідливих чинників. Тому в сучасному формулюванні стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-яку дію, що надається на нього [5].

Таким чином, можна констатувати, що:

а) стрес у роботах вчених одних вчених розуміється як цілісний інтегральний стан високоактивної особистості, діяльності, що характеризується свідомою відповідальністю людини та супроводжується неспецифічними вегетативними та емоційними змінами (які можливі поза стресом);

б) неспецифічні вегетативні та емоційні зміни виражаються як у позитивних, так і негативних зрушеннях у діяльності, динаміка яких обумовлена властивостями загального типу нервової системи та темпераменту, а також характеру функціонального взаємозв'язку між властивостями останнього;

в) стан психічного стресу, що виникає у спортсменів у зв'язку з участю у спортивних змаганнях, – це складний психофізіологічний стан особистості, який визначається кількома системами умов різного ієрархічного рівня;

г) характер та ступінь впливу стресу на діяльність спортсмена обумовлені взаємини різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних, особистісних, психологічних, психодинамічних, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків.

Стресостійкість набуває особливої актуальності для спортсменів, чия діяльність характеризується високим рівнем невизначеності, вкрай стресогенна і вимагає усвідомленого вирішення ними внутрішньоособистісних конфліктів, які виступаючи в якості стрес-фактора, негативно позначаються на їх професійно-спортивній результативності [13,26].

Слід сказати, що стійкість до стресів у спортивній діяльності вивчали різні автори: структурно-функціональні характеристики стресостійкості спортсменів, саногенну рефлексію як чинник стресостійкості спортсменів, І онтогенетичні та індивідуально-типологічні аспекти мобілізації адаптаційного ресурсу у дітей-спортсменів [23]. В екстремальних умовах змагань пошук варіантів розвитку стійкості до стресів у спортсменів – це одне з актуальних

завдань психологічної науки на сучасному етапі розвитку спортивної професійної діяльності.

Стресостійкість розглядається як системна якість, що проявляється у характері зв'язків психодинамічних та особистісних характеристик інтегральної індивідуальності. Автор виділив і охарактеризував функціональні зв'язки виходячи з показників результативності (успішність/неуспішність), що свідчило, на його думку, про «проблемні зони» та недостатній розвиток стресостійкості [29].

1.2.2. Швидкість прийняття рішень

Екстремальні ситуації є супутніми у багатьох видах людської діяльності: оперативно-розшукової, спортивної, туристської та ін. Характерною особливістю таких ситуацій є їхня швидкоплинність і неможливість повторення для виконання адекватних дій. У зв'язку з цим до людини, яка опинилася в подібних ситуаціях, висуваються високі вимоги, зокрема, до її психофізіологічних якостей [4,18].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що розвиток деяких психічних процесів (реакції, оперативного мислення, розподілу та перемикання уваги, уяви та ін.) дозволяє навчити людину діяти рішуче у ситуаціях швидкоплинного характеру. При вивченні проявів психічних функцій у спортсменів, які займаються контактними видами спорту [32] науковці виявили деякі психічні функції, що забезпечують рішучість.

Перший етап у прийнятті рішення – «впізнання» пускової інформації – відбувається з використанням довготривалої та короткочасної пам'яті, тобто слідів від попередньої у аналогічній ситуації діяльності. Переробка пускової інформації у центральній нервовій системі має на меті визначити значущість сигналу, усвідомити значення сигналу для спортсмена. Цей етап відіграє надзвичайно важливу роль в ухваленні рішення до дії. Як правило, при цьому надходить кілька сигналів, і спортсмен повинен вибрати, на які слід реагувати, а на які - ні, визначити їх значущість і першочерговість [16].

Залежно від супутньої спрямованості змагальної мотивації (на досягнення успіху або на уникнення невдачі) спортсмен здійснює вибір тієї чи іншої дії. При пізнанні пускової інформації важливе значення має інтуїція. Упізнання спортсменом пускового сигналу призводить до формування моделі потрібного майбутнього, тобто моделі того, що має статися під впливом стимулу найближчим часом. Для кікбоксера таким стимулом можуть бути дії противника, що атакують. У цьому спортсмен заздалегідь уявляє собі наслідки цієї атаки, щоб визначити найкращий спосіб реагування на спробу противника провести обраний ним удар [19].

Перш ніж прийняти остаточне рішення, він повинен «співставити пускову аферентацію» і можливі види реагування на неї, що зберігаються в пам'яті, з фоною аферентацією. Остання повідомляє про стан самого спортсмена, тонус м'язів і т.д. Якщо нормальна, стандартна реакція, викликана наявним пусковим стимулом при даному функціональному стані системи, викличе ситуацію, що заважає досягненню мети, то в процесі управління вноситься корекція (поправка) [21].

Аферентний синтез призводить до отримання розглянутої з різних позицій «інформації для роздумів», тобто відомостей, виходячи з яких ставиться мета рішучого дійства. У цьому психічними процесами, які забезпечують прийняття рішення кікбоксером і прояв рішучості, на цьому етапі є: сприйняття часу, короткочасна пам'ять спортсмена та його мотивація для досягнення успіху. Визначення мети, а також того, як і за допомогою яких ресурсів можна її досягти, може призвести до появи сумнівів у правильності вибору. Постановка мети кікбоксером, а також вибір оптимального способу її досягнення здійснюється на основі наявних знань [28].

Блоки прийняття рішень та складання програми процесів пов'язані зі здатністю мозку «заглядати вперед», тобто екстраполювати майбутнє. Відомо, що аферентні канали часто містять лише інформацію про те, що є, але не містять інформації про те, що треба робити. У нашому випадку ефективність програмування дій пов'язана з лімітом часу. При цьому велике значення має

емоційний стан, пов'язаний із оцінкою ситуації та вибором програм. Такий стан називається рішучістю [15].

Так, за даними авторів [9,19,27], рішучість є провідним компонентом якості рішучості. Рішучість проявляється у переконаності щодо правильності прийнятого рішення. Вона спонукає спортсмена до дій для реалізації програми. Виявляється, спонукає спортсмена до всебічної перевірки прийнятого рішення. При прийнятті спортсменом рішення особлива роль належить передбаченню дій противника, що може здійснюватися у вигляді рефлексії та інтуїції. Так, кікбоксер, припускаючи, як атакуватиме противник, заздалегідь готує контратакувальну дію. Тактика кікбоксера - це безперервне попередження подій, що вимагає часом складної розумової діяльності, що протікає в обмежений час. Саме тоді проявляється інтуїція спортсмена. Тому коли ухвалення рішення, пов'язане з передбаченням ситуації (екстраполяція), затягується, передбачення відіграє негативну роль, призводить до нерішучості та великих помилок.

1.2.3. Впевненість у собі

У системі психологічної підготовки спортсменів необхідно враховувати специфіку обраного виду спорту та індивідуальні властивості особистості атлетів, впливаючи на них так, щоб поряд з іншими видами підготовки психологічні фактори сприяли досягненню успіху в змагальній діяльності [26].

На думку деяких авторів [20,33], вимоги, які пред'являються до психіки спортсмена умовами змагання, адресовані не психічній активності, яка бере участь у виконанні діяльності, а поведінці спортсмена, що виражає його ставлення до цієї діяльності.

На вимоги, поставлені перед спортсменом умовами змагань [5], атлет відповідає тим поведінкою або ставленням, які можна назвати готовністю до змагання.

1) впевненість у своїх можливостях, яка проявляється у високому рівні натхнення, у прагненні та готовності досягти високого результату, у бажанні брати участь у змаганні;

2) концентрованість діяльності, до якої можна зарахувати такі якості, як цілеспрямованість, зосередженість, завзятість;

3) змагальний дух, що виявляється у бійцівських якостях, рішучості, амбітності, змагальній пристрасі, волі до перемоги;

4) психічну стійкість, самовладання тощо.

Інші автори [5,7,22], виділяють деякі різновиди станів впевненості і невпевненості у спортсменів перевіреними і підтвердженими фактами стан під час тренувань, коли спортсмен переконується у своїх можливостях.

Самовпевненість характеризується, перш за все, переоцінкою своїх сил і можливостей, недооцінкою сил противника, заниженою оцінкою труднощів, неминучих у спортивній боротьбі, деякою безтурботністю і зазвичай призводить до поганих результатів [15].

Впевненість розглядають як комплексну характеристику, що включає емоційні (страх і тривожність), поведінкові (дефіцит навичок соціальної поведінки) і когнітивні компоненти. Одним із визначень впевненості, дане Рюдігером та Ритою Ульріх таке. Під упевненістю у собі вони розуміють здатність індивіда пред'являти вимоги і запити у взаємодії із соціальним оточенням і домагатися їх здійснення [31].

З психологічної точки зору впевненість - це психічний стан людини, у якому він вважає деякі відомості істиною, впевненість є психологічною характеристикою віри й переконань людини. Впевненість у собі – це окремий випадок впевненості [28].

У психологічній енциклопедії дано таке визначення впевненості у собі: «переживання людиною своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які стоять у житті, і тим, що він ставить собі сам. Впевненість у собі у якомусь виді діяльності має місце у тих випадках, коли самооцінка людини у цьому виді діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка вище

чи нижче реальних можливостей, має місце, відповідно, самовпевненість чи невпевненість у собі» [27].

Впевненість включає віру в себе, у свої сили, у свій успіх і успіх і проявляється в наступних моментах [15]:

- почуття впевненості (внутрішнє відчуття сили, права та правоти);
- впевнена поведінка, характерна для людей із сильною позицією, демонстрація сили;
- рішучість (визначеність у прийнятті рішень).

Впевнена в собі людина відчуває внутрішнє відчуття власної сили, права, правоти та можливостей, вірить у себе, у неї відсутні сумніви та страхи.

Накопичення спортсменом досвіду самостійної роботи над собою, без зайвої опіки тренера, допомагає краще перевірити та дізнатися про себе, свої можливості, зміцнює почуття впевненості у своїх силах. Це потребують не тільки спортсмени, які починають освоювати нові вправи або елементи техніки. А також спортсмени які не можуть покращити особистий рекорд на змаганнях, хоча в окремих спробах дають більш високі показники під час тренувальних занять. Таку затримку він пояснює невпевненістю спортсмена у своїх силах. Так, спортивні психологи, зміцнюючи почуття впевненості, велике значення в тренуванні приділяють доведенню до кінця розпочатої вправи і завжди радять стрибунам з жердиною, почавши розбіг, вже не переривати його, стверджуючи, що почати розбіг і не стрибнути - гірше, ніж невдала спроба [35].

При виникненні несподіваних ситуацій на перший план виступає вміння спортсмена виявляти вольові зусилля і концентрувати свідомість (організовувати увагу) на найбільш значущих компонентах рухової дії.

Таким чином, впевненість формується підвищенням фізичної, технічної, тактичної підготовки, вихованням вольових якостей і, особливо, осмисленням засобів і способів досягнення мети: «треба думати не про перемогу, а як цієї перемоги досягти». З урахуванням того, що саме особисті якості спортсмена виявляються як відображення деяких суб'єктивних сторін спортивної рухової

діяльності, і всі вищеперелічені властивості впливають на психологічну підготовленість атлетів, можна зробити висновок, що впевненість у собі грає вирішальну роль у формуванні особистості спортсмена і його прагненні досягти високих спортивних результатів.

1.3. Взаємозв'язок психологічної та фізичної підготовки у кікбоксингу

Спортивна підготовка поділяється на такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. Незважаючи на те що психологічна підготовка входить до складу спортивної підготовки в багатьох видах спорту, лише деякі тренери займаються нею спеціально. І це пов'язано з низкою причин [11,27]:

1. Психологічну підготовку найчастіше поєднано з тактичною і теоретичною підготовкою, які, своєю чергою, є не менш важливими, ніж тактична і теоретична підготовка. Таким чином, тренер не завжди може приділити достатній час на всі відповідні види підготовки.

2. У багатьох видах спорту психологічну підготовку передбачено тільки на початковому, тренувальному, етапі спортивної діяльності, але саме на початковому, на цьому етапі перебуває більшість дітей, і тільки половина з них переходить на наступний етап. Виходить, що відповідно до програм ми обмежуємо їх у психологічній підготовці.

3. Багато спортивних об'єктів не мають вільних і зручних приміщень для психологічної підготовки. Багато методик, такі як ідеомоторне тренування, вимагають спокійної обстановки для концентрації уваги. Незважаючи на наявність спеціальних дисциплін під час навчання тренерів у вищих навчальних закладах, практичних навичок виявляється недостатньо для перенесення знань у процес спортивної підготовки.

Багатьом тренерам здається, що основне завдання психологічної підготовки в спорті - це підготовка до змагань і підвищення результатів, проте основними завданнями психологічної підготовки спортсмена є [33]:

- привити стійкий інтерес до занять спортом, настройка на довготривалу внутрішню мотивацію на тренувальну діяльність;
- формування установки на заняття спортом, причому без прив'язки до конкретного виду спорту, тоді в разі необхідності переорієнтації організму у деяких видах спорту, наприклад, у силових, на тривалих дистанціях необхідне вміння продовжувати рух, незважаючи на фізичне і психічне стомлення, яке накопичилося;
- удосконалення емоційних властивостей особистості. Особливо це важливо в рамках нормалізації передстартового, стартового і післястартового станів, коли надсильні зовнішні стимули від батьків, тренера, інших спортсменів, іншого залу, уболівальників чинять розгальмовувальну дію на організм спортсмена, і він починає втрачати концентрацію і зосередженість;
- розвиток комунікативних властивостей особистості. Взаємовідносини у своїй групі/команді - це додаткова мотивація до занять спортом. Сприятливі стосунки в колективі взаємно посилюють потяг спортсменів до вдосконалення своїх навичок і згуртовують групу;
- розвиток і вдосконалення інтелекту спортсмена, що відповідає, зокрема, за розвиток специфічних почуттів - відчуття дистанції і єдиноборствах, відчуття часу в плавців, бігунів, відчуття предмета в спортсменів, що займаються спортивною гімнастикою [7].

Планування бою та управління ним нерозривно пов'язані з фізичною підготовкою кікбоксера його мотивацією і вольовим настроєм на перемогу і тим наскільки цілком він володіє різними формами, способами і засобами бою.

Фізична підготовка є базою для досягнення результатів у кікбоксингу. Вона характеризується певним рівнем розвитку фізичних якостей, і навіть функціональних можливостей організму. Без відповідної фізичної підготовленості в умовах бою неможливий ефективний прояв технічних

тактичних та психологічних станів, особливостей та якостей особистості від початку до кінця бою [19].

У міру зростання майстерності кікбоксерів фізична підготовленість повинна ставати все більш спеціалізованою, щоб сприяти повному вихованню спеціальних фізичних якостей та навичок. Під впливом занять кікбоксингом розвиваються та вдосконалюються не тільки рухові якості, такі, як сила, витривалість, координація рухів, швидкість, спритність, здатність до стійкої рівноваги, а й вегетативні функції – кровообіг, дихання, травлення. Найбільш важливими для кікбоксера є такі якості, як швидкість сила та витривалість [25].

Величезне значення під час вибору тактики ведення бою має розвиток загальної спеціальної швидкості кікбоксера. Загальна швидкість проявляється у швидкому початку та виконанні руху у здатності миттєво перемикатися від одних рухів до інших тощо. Спеціальна швидкість кікбоксера проявляється в латентному часі реакції час його невиконання одиночного удару максимальному темпі виконання серії ударів швидкості пересування швидкості виконання захисних дій.

В умовах бою кікбоксер зазвичай стикається з комплексним проявом цих форм швидкості, де важливе місце займають проста та складна реакція вибору, особливо для ефективності його захисту [28].

Інтенсивність дій кікбоксерів у кожному раунді і протягом всього бою змінюється від мінімальної до максимальної, тому для кікбоксера велике значення набувають рівня його загальної спеціальної витривалості. Яка залежить не тільки від того, наскільки швидко він втомлюється, але й від того, як швидко він відновлює свої сили після активних дій пропущених сильних ударів [21].

Розвиток спритності, гнучкості та рівноваги має значно менше значення для тактики ведення бою, ніж розвиток сили швидкості та витривалості, проте повинен мати досить високий рівень розвитку та прояви їх у бою.

Навмисно, з власної волі, користуючись словесним, тобто другосигнальним подразником, викликає ту чи іншу дію, довільно виконувати рух, починати діяти. Довільно або за власним бажанням затримувати або припиняти розпочатий рух чи дію, психічні процеси уявлення, пам'яті, уяви, мислення. Свідомо підтримувати, зберігати потрібну на вирішення тієї або іншого завдання активність діяльності (наприклад, утримувати напруженість уваги, коли це необхідно, спостерігати як де-небудь явище необхідний період часу, виконувати двигуни ні дії навіть при втомі). Умисно регулювати інтенсивність низки своїх дій, свідомо посилювати чи активізувати і навпаки, послаблювати моторну активність, посилювати чи послаблювати увагу тощо [1,29].

Особливості психологічної підготовки у кікбоксингу пов'язані з тактичними варіантами. Психологічна підготовка визначається здатністю центральної нервової системи та психіки відображати у формі відчуттів почуттів емоцій та мислення пам'яті логіки рухових реакцій та мови впливу зовнішніх та внутрішніх подразників прояви навколишнього світу словесні образи [17].

Психологічна підготовка включає аналіз майбутніх впливів психіку бійця вивчення адекватних процесів формування високого рівня психологічних якостей.

Підвищенню техніко-тактичних можливостей бійця сприяє формування та застосування психологічних властивостей [24]:

- боковий та об'ємний зір
- почуття дистанції, простору і часу
- бачення супротивника та передбачення його дій,
- ситуативне мислення та ситуативні дії.

Боковий та об'ємний зір, почуття дистанції і простору, бачення супротивника формуються навичками периферійного зору, візуальним визначенням необхідної відстані та спостереженням за супротивником.

Почуття часу ритму темпу та простору формуються у стані втоми через відчуття тривалості раунду. Вправи для розвитку почуття часу використовуються з подовженням та скороченням часу раунду самостійним контролем часу в кількох раундах з проведенням вибухових кінцівок у раундах, рвані темп, тактика безперервного тиску. Тривалість раунду повинна визначатися незалежно від стану та самопочуття бійця. Також велике значення у підготовці кікбоксера займає розвиток загальних інтелектуальних здібностей пізнання інформаційного поля рухових процесів наступної корекції[10,30].

Висновки до розділу 1

Засоби та методи практичної психології можуть бути успішно використані для розвитку у спортсменів психічних пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, волі та ін.) відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою окремого спортсмена та спортивної команди на повну реалізацію всіх наявних можливостей, оптимізації спілкування та взаємодії спортсменів, зняття надмірної чи неактуальної напруги та втоми. Також на думку більшості авторів, у психологічному забезпеченні спортсмена повинні бути всі види психологічної підготовки, проте в оцінці ефективності психологічного забезпечення необхідно спиратися саме на результат психологічної підготовки до багаторічного тренувального процесу, тобто на психологічну підготовленість. Але ми розглядаємо психологічне забезпечення підготовки спортсмена як систему організаційних, дослідних, науково-методичних заходів та психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування та змагання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В нашому дослідженні вибір методів визначався необхідністю системного вивчення досліджуваної проблеми, отримання об'єктивних результатів та їх адекватної інтерпретації. В процесі реалізації поставлених завдань застосовувались наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики.
- Синтез та порівняння.
- Систематизації та узагальнення даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової практики дозволив узагальнити і використати в роботі дані, що стосуються сучасних уявлень про психологічні особливості особистості і, перш за все, у кікбоксерів. Були вивчені методичні підходи, що стосуються дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості та їх ролі у спортивній діяльності, засоби підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних використано при формулюванні мети та завдань особистого дослідження та при написанні аналітичного огляду джерел літератури.

2.1.2. Синтез та порівняння

Синтез та порівняння застосовувалися для можливості виявлення окремих сторін психологічної підготовки кікбоксерів, визначення основних психологічних якостей необхідних для високих спортивних результатів на різних етапах спортивної підготовки.

Метод синтезу дозволив визначення наукових абстракцій, подальше поєднання яких призводить до вивчення більш глибокої сутності.

2.1.3. Систематизації та узагальнення даних

Систематизації та узагальнення даних використовувалися для визначення основних психологічних прав, які можна використовувати в процесі психологічного супроводу спортсменів-кікбоксерів на різних етапах спортивної діяльності.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження послідовно здійснювалася у три етапи протягом 2024-2025 рр.:

- на першому етапі вивчались літературні джерела, узагальнювались результати отримані попередніми дослідниками з питань проблеми дослідження. В цей же період формувались мета і завдання роботи, об'єкт та предмет дослідження та підбирались методи дослідження.
- на другому етапі проведено аналіз основних психологічних факторів, значимих для бойових видів спорту та які впливають на успішність виступів кікбоксерів. Визначено формування базових психологічних якостей на кожному етапі спортивної діяльності та підібрано психологічні вправи, які можна використовувати в процесі психологічного супроводу для кожного етапу спортивної підготовки.
- третій етап проведено аналітичну обробку результатів дослідження, підведено підсумки і сформульовано висновки.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСИНГУ ТА СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ

3.1. Постановка психологічних цілей на кожному етапі спортивної підготовки

Система підготовки спортсменів підпорядковується принципу етапності [19]. Згідно з принципом у системі підготовки спортсменів виділяють окремі етапи, які ґрунтуються на закономірностях встановлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах. У системі підготовки спортсменів виділяють вісім етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження високих досягнень, поступового зниження досягнень та етап виходу зі спорту високих досягнень [14].

Психологічна підготовка спортсмена спрямована на розвиток та формування його психологічних якостей та навчання спеціальним прийомам психічної самопідготовки, необхідних спортсмену для досягнення високих результатів у змаганнях [13].

Процес психологічної підготовки спортсмена складається з кількох етапів, кожен із яких має свої конкретні завдання. Перший етап включає збір інформації про змагання та суперників, постановку мети участі у змаганнях та визначення їх загальних завдань, збереження нервово-психічної стійкості у боксерів до початку змагань. На другому етапі відбувається вироблення програми боротьби з кожним із передбачуваних супротивників, збереження нервово-психічного потенціалу до першого бою. Третій етап - це переробка

інформації, що надходить до тренера та спортсмена під час змагань, уточнення та зміна плану дій, забезпечення повноцінного відпочинку між боями.

Під впливом таких «психологічних бар'єрів» спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або, навпаки, млявим, апатичним. Страх є наслідком однієї з найважливіших інстинктів людини -інстинкту самозбереження. Кожна людина унікальна, а отже, різні люди під дією страху відчують різні емоції. В одних виникають астеничні (негативні) емоції, які послаблюють волю, знижують активність, схильні до пасивнооборонних дій, погіршують організацію поведінки. Інша частина людей відчуває стеничні (позитивні) емоції, що сприяють душевному підйому, що дають людині енергію, що посилюють волюву активність. Більшість людей у критичній ситуації відчуває астеничні емоції. Вони починають діяти, підкоряючись інстинкту самозбереження, але, на жаль, ці дії часто виявляються нерациональними і часто призводять до сумних наслідків. Перемогти страх можна. Якщо людина змінить свою особисту шкалу цінностей, вона зможе подолати її [7].

Дуже важливою є свою психологічну перевагу використовувати правильно, раціонально. І тому існує волюва підготовка. Велику роль у підвищенні результативності тренувань та змагань відіграють волюві якості, які виявляються переважно у боротьбі зі стомленням. Спортсмен тільки силою волі може змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на втому і продовжувати виконувати вправу. Під волею розуміється здатність людини цілеспрямовано керувати своїми діями, деякими психічними процесами (мисленням, емоціями, увагою) [18].

Необхідність витримувати величезні навантаження та протистояти втомі, контроль ваги – все це вимагає від кікбоксера високого рівня волювих якостей. Воля проявляється при досягненні свідомо поставленої мети. В обстановці напруженої спортивної боротьби перемоги досягає той, хто має високі бійцівські якості. У своїй педагогічній роботі тренер має прагнути виховувати волювих спортсменів, здатних діяти цілеспрямовано у складних турнірних умовах [12,23].

У процесі тренування спортсмен повинен вміти відволікатися від неприємних відчуттів (таких як стомлення, недостатній темп бою), тобто мобілізувати всі сили та можливості для досягнення поставленої мети. Вольовий спортсмен здатний здійснювати дії, не пов'язані з актуальною потребою або, навпаки, гальмувати дії, пов'язані з сильним потягом та здатністю долати всі перешкоди. Вольовому спортсмену властиві такі якості.

Рішучість - своєчасне та обдумане вирішення питань та завдань діяльності, практична реалізація цих рішень навіть в умовах ризику та небезпеки; наполегливість і завзятість - тривале збереження активності у боротьбі досягнення цілі, подоланні перешкод, різних за змістом і рівня труднощі; цілеспрямованість - усвідомлення найважливіших життєвих цілей, чітке та ясне уявлення про них, віра у можливість досягнення цих цілей; ініціативність і самостійність - особистий почин, новаторство, творчість і швидкість мислення в процесі діяльності, стійкість по відношенню до впливів інших людей та їх дій, здатність до самостійної постановки мети, прийняття рішень та їх реалізації в екстремальних умовах; стійкість – наполегливість у досягненні перемоги, незважаючи на труднощі; витримка та самовладання - збереження ясності розуму, можливість керувати думками, почуттями та діями в умовах впливу різних несприятливих факторів [21,28].

3.2. Формування базових психологічних якостей на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки

Так, на етапі попереднього навчання та початкової підготовки на основі врахування індивідуальних особливостей здійснюється початковий відбір і орієнтація юних спортсменів. Виявлення та врахування індивідуальних особливостей юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки дозволить розвинути у дітей не лише фізичні якості, які в подальшому будуть сприяти росту спортивних результатів та оптимізують систему багаторічної

підготовки, але й психологічні якості, які є необхідними в подальшій спортивній та змагальній діяльності [2, 8, 23, 32].

Найважливішими особистісними якостями, що зумовлюють зростання спортивної майстерності та успішність виступів спортсменів на змаганнях, вважаються психофізіологічні особливості (сила, рухомість, врівноваженість нервових процесів) консервативних утворень, багато в чому визначаючих вибір виду спорту та досягнення високих результатів. У випадку невідповідності психокомплексу обраному виду спортивної діяльності, спортсмени не досягають високих результатів, що позначається на їхній спортивній мотивації.

Психологічна підготовка боксера може бути найкращим чином представлена розвитком вольових якостей. Виховання волі кікбоксера – одна з центральних, вузлових проблем сучасного тренування. У вольовій підготовці боксера важливо навчити його [16]:

- а) максимальної мобілізації резервних можливостей свого організму;
- б) успішності застосування своїх знань, умінь та навичок на фоні втоми;
- в) керувати своїм емоційним станом;
- г) постійному вдосконаленню своїх вольових якостей;
- д) працьовитості у виконанні загальнофізичних та спеціальних вправ на межі своїх максимальних можливостей.

Базову основу методики виховання у кікбоксерів вольових якостей складає поступове збільшення ступеня труднощів, які мають долатися спортсменами під час тренування та виявлятися на змаганнях. Для того, щоб стимулювати вольові зусилля боксера на подолання все зростаючих труднощів у процесі тренування тренеру слід застосовувати методи словесного та змішаного психолого-педагогічного дії [24].

Таким чином, формування та розвиток вольових якостей особистості боксера є однією з основних умов успішності виступу на змаганнях. Вміння тренера змушувати спонукати кікбоксера, постійно долати труднощі

тренування, бути дисциплінованим, чітко виконувати режим і порядок дня грає величезну роль ефективності навчально-тренувального процесу.

Прагнення до розвитку і самовдосконалення вольових якостей має бути суттєвим мотивом пізнання учнем науки боксу та стимулом для високих спортивних досягнень.

Тренер не тільки стимулює вольові якості кікбоксера, а й виробляє у кікбоксерів відповідні установки, створює активований стану, які сприяють досягненню оптимальною працездатності та відпочинку. Прагнення до самовиховання волі та вдосконаленню професійної майстерності повинні бути сутнісно значним мотивом діяльності боксера та стимулом для вдосконалення особистісних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів [28].

Для вирішення завдань вольової підготовки необхідно:

- формувати у пізнавальний інтерес, що займаються, до постійного удосконаленню техніко-тактичної майстерності, фізичних якостей як в процесі навчально-тренувальних занять, так і за участю у змаганнях;
- розвивати прагнення та здатність до самовиховання волі шляхом самостійного подолання труднощів до максимальної мобілізації м'язових зусиль
- звертати увагу на те, що у структурі навчально-виховного процесу частка формування вольових якостей боксера повинна збільшуватися з збільшенням стажу його професійної діяльності та рівня його професійної компетентності.

Для того щоб розвивати окремі психічні якості особистості та забезпечувати психологічну підготовку кікбоксерів, маємо розуміти, що психологічне забезпечення спортивної діяльності – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням задач тренувань і змагань, мобілізацію резервів психіки

спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату.

Основними завданнями психологічного забезпечення є створення для цього ефективних програм психологічного забезпечення протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів [5].

Таким чином, основну стратегією психологічного супроводу на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки зображено на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Основна стратегія психологічного супроводу на етапах початкової підготовки та попередньої базової підготовки

3.3. Етап спеціалізованої базової підготовки та формування тактичного мислення, емоційної стійкості та витривалості

Етап попередньої базової підготовки та етап спеціалізованої базової підготовки. На етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки проводиться попередній і проміжний відбір, що потребує виявлення індивідуальних особливостей спортсменів та їх урахування. На етапі попередньої базової підготовки формується руховий потенціал, який є основою різноманітних рухових навичок [19].

Щоб забезпечити психологічний супровід на етапі спеціалізованої базової підготовки маємо притримуватися чіткого плану та певної стратегії, яка зображена на рис. 3.2.

Серед кількості значимих у спорті спеціальних здібностей, розглянемо основні, такі як тактичне мислення, емоційна стійкість та витривалість, розвитком яких доцільно займатися на етапі спеціальної базової підготовки [13].

Узагальнення досліджень прояву психічних функцій у спортсменів дозволило вченим стверджувати, що у їх діяльності постійно здійснюється оцінка змінних ситуацій та приймаються певні рішення, тобто вони мислять [5].

У спортивній діяльності мислення є професійно значимою характеристикою тактичних дій спортсмена [8], і базується, як і інші види мислення, на основі сприйняття й аналізу проблемної ситуації. Проблемними ситуаціями, вважаються ті, в яких звичні способи дії недостатні для досягнення мети.

Виникнення нової мети, яка спонукатиме до прояву мислення, є в значній мірі характерною ознакою спортивних змагань, оскільки змагальна діяльність спортсменів передбачає постійне виникнення непередбачуваних ситуацій завдяки різноманітним і варіативним діям суперника [3]. Особливістю поединку є і те, що детермінованість дій у відповідь часто

відсутня і носить вірогідний характер. Саме для здійснення такого роду операцій спортсмену необхідні інтелектуальні задатки [5], що слугуватимуть надійною основою формування мислення у процесі тактичної підготовки.



Рис. 3.2. Основна стратегія психологічного супроводу на етапі спеціалізованої базової підготовки

Беззаперечним фактом є те, що мислення кікбоксера найбільше проявляються у вирішенні тактичних завдань поєдинку [7]. При цьому вважається, що, незалежно від негативного чи позитивного результату,

мислення удосконалюється, і значну роль в цьому відіграє принцип зворотного зв'язку [15].

Оскільки у спортивних змаганнях тактичні дії спортсмена зумовлені жорстким лімітом часу, вони не обов'язково приводять до вирішення проблемної ситуації на користь спортсмена [22]. Але, навіть саме миттєве сприйняття ситуації, що склалася у ході поєдинку, та максимально швидке реагування не завжди можуть забезпечити виконання контрдій з огляду на виникнення рефлексорних перешкод, обумовлених швидкоплинністю атакуючих намірів суперника [12]. В даному випадку для успішного вирішення ситуації необхідний прояв не мислення, а антиципації, тобто випереджаючих здібностей спортсмена [32].

Вирішення тактичного завдання поділяють на три фази: перша – сприйняття і аналіз ситуації; друга – уявне вирішення тактичного завдання; третя – рухове рішення тактичного завдання.

Якщо перша фаза тісно пов'язана із пам'яттю, то у другій має місце прояв процесів мислення спортсмена, оскільки мозок на основі співставлення отриманої інформації з наявним тактичним досвідом формує відповідні команди. Безумовно, що знання про рівень тактичного досвіду сприяє тому, що можна передбачити рухове рішення тактичного завдання конкретним спортсменом [9].

Відомо, що тактичні рішення – це плід розумової діяльності спортсмена. Він оперує образами тактичної ситуації та найчастіше обирає рішення за принципом «опори на узгодження й розузгодження». Його мислення може бути визначене як оперативне, швидке

Формування процесів мислення у спортсменів на етапах багаторічного спортивного удосконалення доцільно розглядати з етапу спеціалізованої базової підготовки, оскільки саме в цей період розглядається як етап усвідомленого підходу до тактичних завдань у змагальній діяльності [15].

Емоційна стійкість визначається як інтегративна особливість особистості, що характеризується взаємодією емоційного, вільного,

інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечує успішне досягнення цілей у складному емоційному середовищі, стабільність психічних і рухових функцій в емоційному стані. вплив.

Емоційна стійкість також визначається як найкращий варіант для адаптивних біохімічних, психологічних і фізіологічних змін, які відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують підтримання відповідності поведінки та діяльності індивіда на високому рівні. Емоційну стійкість надає взаємодія вільного, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності особистості. Це забезпечує успішне досягнення мети в складному емоційному середовищі, стабільність психічних і рухових функцій у стресових ситуаціях, правильне співвідношення позитивної поведінки особистості в спокійному та емоційному стані.

Емоційна стійкість виникає в результаті адаптаційних біохімічних, психологічних і фізіологічних змін, що відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують підтримання належної поведінки та успішності особистості. За даними деяких авторів [6, 13], вона вважається незалежною від сили нервової системи, але вона негативно пов'язана з динамікою гальмівного процесу, також негативно пов'язана з силою нервової системи (за одним показником) і позитивно пов'язана з силою і лабільністю нервової системи. Вважається, що емоційно стійкі порівняно з емоційно нестабільними характеризуються більшою нестабільністю та відносною слабкістю нервової системи.

Нестійкість емоцій проявляється в тому, що, незважаючи на те, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко згасає, а потім зникає і переходить у стан спокійної байдужості. Стабільність емоцій (рухливість, зміна), таким чином, характеризується тим, що людина швидко реагує на мінливі ситуації, обставини та партнерів, вільно виходить з одного емоційного стану та входить у інший. Занадто велика стійкість емоцій може ускладнити відносини з оточуючими, тому що людина стає реакційною, імпульсивною,

погано контрольованою. Емоційний опір властивий людям з високим нейротизмом (тривожністю). І навпаки, емоційна жорсткість відповідає низькому нейротизму [14].

Інші автори під емоційною стійкістю розуміють стабільність продуктивності, що виконується в умовах стресу. Поява емоцій у людини індивідуальна, тому говорить про такі особистісні особливості, як виразність. Чим чіткіше людина виражає свої емоції за допомогою міміки, жестів, голосу, тим більше вона виражає виразності. Тому емоційність є невід'ємною рисою людини. Чим вище емоційне збудження, тим більша інтенсивність емоцій і тим довше воно триває [7].

У психологічній літературі з проблем емоційних станів підкреслюються такі особливості окремих аспектів емоційної стабільності, як особистісні характеристики. Емоційна стабільність сприймається як прояв волі з акцентом на визначення здатності людини регулювати власні емоції та долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності.

Емоційну стабільність визначають як невід'ємну ознаку особистості (психіки), що характеризується взаємодією емоційної, вольової, інтелектуальної, мотиваційної складових психічної діяльності, що забезпечує оптимальний успіх у досягненні цілей у складних емоційних ситуаціях [2].

На думку багатьох вчених, найбільш доцільно визначати емоційну стабільність як певну інтегративну якість особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вільних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечують максимальний успіх у складних емоційних ситуаціях [11, 14, 18].

Довгострокові дослідження розвитку одних і тих самих людей, наприклад протягом десяти років і більше, показують, що певна ступінь стійкості все ще існує в окремій людині, навіть якщо ступінь цієї послідовності не однакова для різних особистісних характеристик. Існують значні індивідуальні відмінності в період життя, коли риси особистості людини більш-менш стабілізуються. Для одних особистість стає стабільною в дитинстві, а

потім не змінюється суттєво, для інших, навпаки, стабільність психологічних характеристик особистості є відносно пізньою: лише у віці від 20 до 40 років. До останніх найчастіше належать люди, чиє зовнішнє та внутрішнє життя в підлітковому та юнацькому віці характеризувалося напруженістю, суперечностями та конфліктами. Принаймні ті люди, які не стикалися з протиріччями у шкільному віці, не вступали у конфлікт з дорослими, однолітками, соціальні цінності та норми змінюються і відносно рано виявляють сильні риси [19].

На сьогоднішній день існує значний обсяг досліджень емоційної стабільності та широкий спектр визначень та тлумачень цього поняття. Тому увага фахівців із відповідних галузей психології до вивчення емоційної стабільності спортсмена цілком зрозуміла, оскільки більшість поразок на змаганнях пов'язані з психологічною неготовністю, нестійкістю до емоційних впливів в умовах змагань. Емоційна стабільність вважається одним із найважливіших факторів у спортивному житті, а також забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності [28].

Наступною розглянемо мотивацію. Дослідження мотивації у спорті – актуальна та багатогранна тема. Мотивація завжди виникає, коли є відповідні завдання, які треба виконати.

Деякі автори розглядають проблеми мотивації в досягненні психічної готовності, розкривають складну багатокомпонентну структуру психологічних, фізіологічних чинників, що визначають потенційні можливості спортсмена в досягненні результату. Вони зазначають, що післязмагальний мотиваційний стан залежить від результату змагання, що відбулося і відбиває ставлення особистості до свого спортивного майбутнього, визначаючи активність спортсмена в майбутньому удосконаленні своєї майстерності [18].

Інші науковці встановили, що для спортсменів які характеризуються нестійким станом мотиваційної сфери, характерні: нечітка, часто занижена постановка власної мети і задач; виступ без бажання; запобігання боротьби і т.

п., а отже й низька результативність. Вони пов'язують готовність до подолання перешкод, намір якісно, результативно виконувати завдання з потребою суб'єкта в досягненні успіху.

Мотиву досягнення успіху відводиться перше місце в ряді детермінант психічного стресу. Важливо підкреслити, що в ряді праць психологів спорту, зокрема, дається змістовна характеристика мотиву досягнення в спорті.

В спорті вищих досягнень переважне прагнення до фізичної активності мов би відступає на другий план [17], а провідним мотивом стає досягнення успіху, котрий соціально обумовлений. Тому слід підкреслити, що спорт вищих досягнень відрізняється саме своєю специфічністю до досягнення високих результатів.

Будь-яка ситуація, що є спонуканням для досягнення високого результату, специфічна тим, що підсилює надію на успіх, та в той же час повинна містити в собі побоювання перед невдачею [18, 20]. Отже, напруженість при прагненні до високого спортивного результату є завжди наслідком конфлікту між цими двома суперечними тенденціями [25].

В психології спорту при вирішенні завдань підвищення ефективності психологічної підготовки передбачається широке використання знань про динаміку мотивації досягнення, особливості її прояву в складних, екстремальних умовах змагальної діяльності [27]

3.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей та підготовка до стресових ситуацій, управління емоціями, підтримка мотивації

Етап підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Основними завданнями є виявлення періоду схильності до прояву максимальних результатів та планування підготовки спортсмена у відповідності до цього періоду, вдосконалення спортивної

майстерності за рахунок покращення якісних сторін системи підготовки (рис. 3.3). Довгий час панувало хибне уявлення про індивідуалізацію як один із шляхів вирішення основних завдань етапів підготовки до вищих досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. При цьому, ці етапи характеризуються наявністю стійкого рухового навику, що унеможлиблює корекцію техніки з урахуванням індивідуальних можливостей [16].

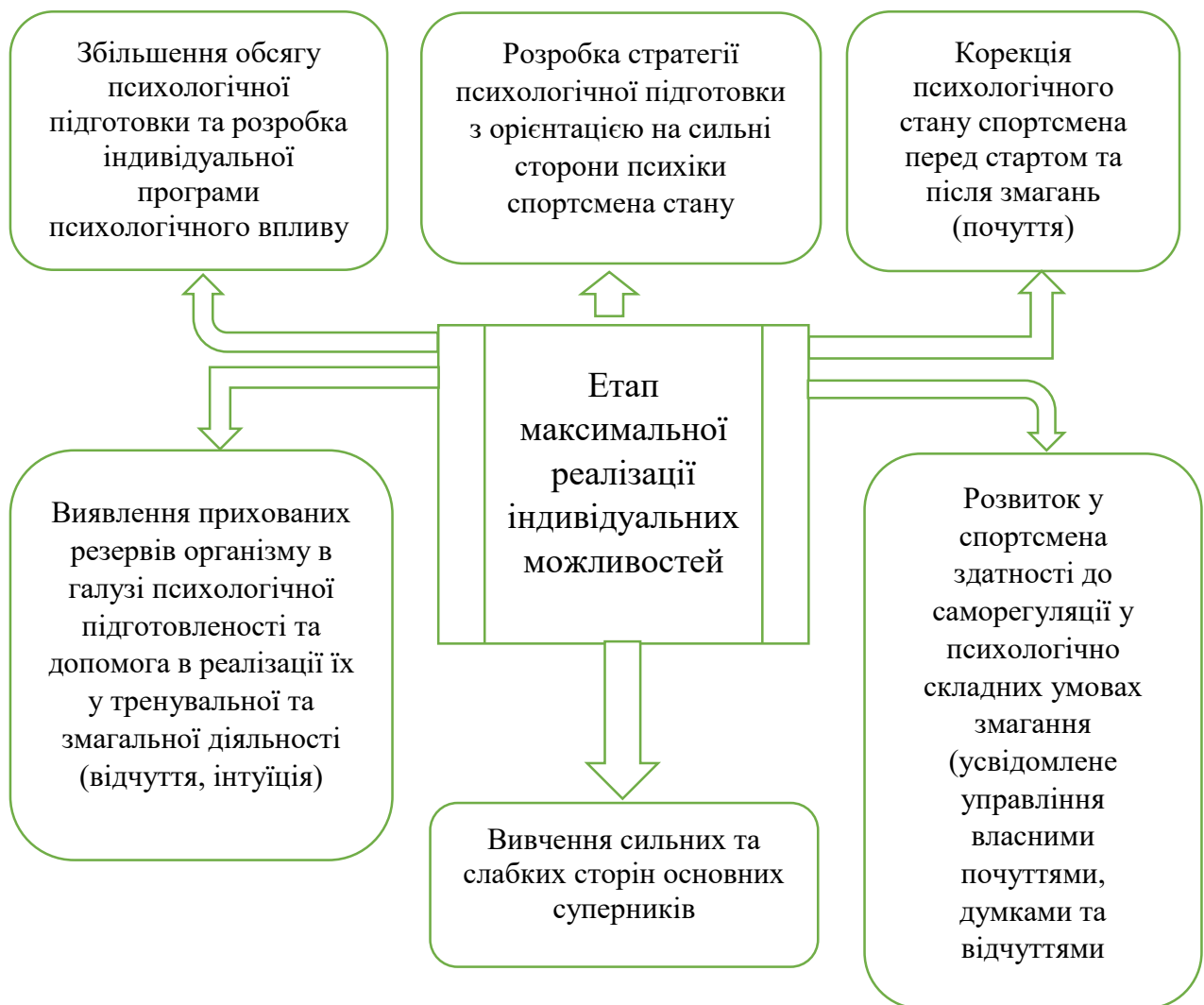


Рис. 3.3. Основна стратегія психологічного супроводу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

У кожному виді спорту на рівні вищої майстерності виникає проблема успішної змагальної діяльності, забезпечити яку можуть тільки обдаровані

спортсмени за рахунок прояву високого рівня розвитку загальних та спеціальних здібностей. Виявляються здібності у процесі багаторічного спортивного вдосконалення, де на етапах відбору повинні застосовуватися такі методи, які були б достатньо інформативними для прогнозування досягнень уже на ранніх стадіях тренування [29].

Як правило, стійкість до змагального стресу виникає при досить високому рівні майстерності та в результаті успішних виступів у значимих та відповідальних змаганнях. Не викликає сумніву, що тренерам і спортсменам необхідно психологічно готуватися до відповідальних стартів. Для цього необхідно забезпечувати оптимальний психічний стан для успішної діяльності змагань. На відміну від тренувань, у змагальній діяльності спортсмен має одну мету – показати все, на що здатний, реалізувати досягнуту на тренуваннях підготовленість, показати, чому він навчився на тренуваннях. У той же час досягнення позитивного результату на змаганнях залежить не тільки від рівня підготовленості спортсмена, а й від того, в якому стані він перебуватиме. Відомо чимало випадків, коли, маючи хорошу підготовленість спортсмени показували на змаганнях значно гірший результат через стрес, перезбудження, «мандраж» тощо.

Стрес - це звичайне явище, що часто зустрічається. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стрес - це неспецифічна (тобто одна і та ж на різні подразники) реакція організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, це відповідь на загрозу, реальну або уявну [9].

Досвід провідних спортсменів показує, що одну з вирішальних ролей у перемозі грає вміння спортсменам настроїти свою психіку на безкомпромісну боротьбу на повну самовіддачу на перемогу, а також уміння контролювати себе, свою поведінку.

Психічний (змагальний) стрес, що виникає у спортсменів у зв'язку з участю у спортивних змаганнях – це складний психофізіологічний стан особистості, що визначається декількома системами умов різного ієрархічного рівня. Особливості та сила дії цього стресу на діяльність спортсмена

обумовлені співвідношенням та взаємовідносинами різних його індивідуальних властивостей: соціально-психологічних, особистісних, психологічних, психодинамічних, фізіологічних, тобто всією системою їх взаємозв'язків [21].

Незалежно від того, які почуття та емоції викликає стресор – втома, біль, страх, гнів або ін. – реакція буде схожою: посилюється діяльність ендокринної системи, гормональна активність різко підвищується, відбувається викид стероїдних гормонів, що у свою чергу призводить до змін у багатьох функціональних системах: частішає пульс і темп з'являється тремор, погіршується кінестетична чутливість, рухи стають менш координованими та менш економічними. Крім цього, погіршується «інтелектуальний» контроль над поведінкою, утруднюється розподіл та перемикання уваги, знижується критичність оцінки своїх дій, можливі неадекватні рішення [13].

До факторів стресу спортивної діяльності відносять [24]:

- спортивну боротьбу, що має змагальний характер, спрямований на завоювання рекорду чи перемоги над суперником;
- максимальна напруга всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час спортивної боротьби, без чого не можна здобути перемогу;
- тривалий, систематичний, завзятий тренувальний процес, що вносить серйозні корективи у режимі життя спортсмена.

Узагальнюючи висновки багатьох дослідників, які займаються вивченням проблеми стресу змагання, стресори спортивної діяльності можна класифікувати по-різному.

Перешкоди - об'єктивні умови зовнішнього середовища і діяльності, що заважають досягненню мети в процесі вирішення рухової задачі. До них можуть відноситися і матеріальні перепони (вага штанги, довжина дистанції, зустрічний вітер і т.д.), що викликають при виконанні вправ протидію фізичних сил, і фактори, що збивають (випадкова невдача, надмірна стимуляція спортсмена, упереджене суддівство і т. д.), що створюють загрозу особистості спортсмена в успішному виконанні рухових дій і своїй безпеці.

особистісними. Діяльнісні труднощі створюються в стані операційної напруженості при подоланні опору фізичних сил, що діють безпосередньо на тіло і організм спортсмена, і мають два основні різновиди: фізичні, що протидіють виконанню вправ тривалий час, з потрібною інтенсивністю і швидкістю (мало сили, не вистачає витривалості, треба швидше) просторі (не знаю, погано уявляю, не відчуваю, не вмію) Особистісні труднощі виникають в ситуаціях переважання емоційної напруженості, боротьби мотивів. збуджуючі – зменшують ефективність когнітивних процесів (дуже хвилююся, поспішаю, злюся) [13].

Відомо, що успішніші в стані стресу змагання спортсмени, які мають великий досвід і кваліфікацію. Очевидно, це пояснюється тим, що у процесі численних офіційних змагань, відбіркових стартів, «прикидок» тощо. вони адаптуються до впливу певних стрес-факторів та освоюють прийоми саморегуляції, необхідні в стресогенних ситуаціях. Також зазначають, що вплив стресорів (подразнюючих факторів) малої інтенсивності підвищує адаптацію до тих же стресорів великої інтенсивності. На основі цієї закономірності були розроблені методики антистресової психологічної підготовки [25].

Спортивні змагання є вираженою стресовою ситуацією, і в першу чергу це пов'язано з тим, які в цих змаганнях завдання поставлені перед спортсменом і які він має в даний час можливості для їх реалізації. При цьому особливе значення має не просто об'єктивна складність розв'язуваної задачі, а насамперед імовірнісна оцінка спортсменом можливості її виконання. Відповідно основною причиною виникнення стресу у змагальній діяльності є суб'єктивне відчуття невідповідності завдань, що стоять перед спортсменом, та його можливостей [3].

Незалежно від того, які почуття та емоції викликає стресор – втома, біль, страх, гнів чи ін. - реакція буде схожою: посилюється діяльність ендокринної системи, гормональна активність різко підвищується, відбувається викид стероїдних гормонів, що в свою чергу призводить до змін у багатьох

функціональних системах: частішає пульс і темп дихання, підвищується артеріальний тиск і тонус м'язів, з'являється тремор, погіршується чутливість економічними [18]. Крім того, погіршується контроль над поведінкою, ускладнюється розподіл та перемикавання уваги, знижується критичність оцінки своїх дій, можливі неадекватні рішення.

До факторів стресу спортивної діяльності відносять [16]:

- спортивну боротьбу, що має змагальний характер, спрямований на перемогу над суперником;
- максимальну напругу всіх сил спортсмена під час змагань, без чого не можна здобути перемогу;
- тривалий, систематичний, завзятий тренувальний процес, який вносить серйозні корективи у життя спортсмена.

До стрес-факторів короткочасної дії відносять [23]:

- страх (у виконанні вправи, у якому раніше було отримано травма; під час зустрічі з явним фаворитом; при несприятливому прогнозі тощо. буд.);
- неприємні фізичні відчуття (біль, втома тощо);
- темп і швидкість (необґрунтовано завищені ставки на рекордний результат, інформаційне навантаження, необхідність граничної сили та швидкості рухів тощо);
- невдачі (помилка у техніці руху, невдалий старт тощо. буд.).

Стресори з тривалою дією:

- ризик та небезпека, присутні при виконанні змагальних дій (мото та автоспорт, стрибки з трампліну тощо);
- тривале навантаження, що породжує втому (тривале виконання вправ на тлі наростаючої фізичної та психічної втоми, монотонність умов тощо);
- боротьба (змагальна діяльність, необхідність оперативної зміни стилю діяльності тощо);
- ізоляція (неможливість контактів під час змагання,

невідповідність командним вимогам тощо) [1, 14].

Суттєву роль у поліпшенні майстерності кікбоксерів відіграє їх здатність керувати своїми емоціями. Деякі автори вважають, що це є головним у психологічній підготовці спортсмена [15]. У процесі поєдинків проявляються не тільки яскраво виражені позитивні і негативні емоційні стани, інтенсивність їх переживання, але мінливість успіху під час самого поєдинку, що обумовлює їх різку зміну [12]. Тому недостатньо вивченим є питання про зміст та умови виникнення стресових ситуацій у спортивній діяльності.

Аналіз спеціальної літератури по спортивних емоціях показує, що науково-експериментальні дослідження даних утворень в змагальній підготовці, в більшості пояснюються, виходячи з трьох теорій: інформаційно-потребової теорії П.В.Симонова, біологічної теорії П.В.Анохіна та діяльносної теорії О.М.Леонтьєва.

Як вважають деякі автори [3,6,16], особливість емоцій полягає в тому, що вони відображають відношення між мотивами (потребами) та успіхом або можливістю успішної реалізації, відповідної до них діяльності суб'єкта. Емоції не є психічним відображенням самої предметної дійсності, а виконують роль внутрішніх сигналів, що відображають "... оціночне особистісне відношення суб'єкта до обставин, що складаються або можливих ситуацій, до власної діяльності і до своїх проявів в них".

Емоційні реакції людини виникають безпосередньо з сприйняття ситуації [16], при цьому "...емоціогенна ситуація не існує як така. Вона залежить від відношення між мотивацією і можливостями суб'єкта". Характер цього відношення конкретизовано іншим автором, в його інформаційній теорії емоцій, згідно з якою сам факт виникнення емоції, її ступінь, якість і знак обумовлені взаємодією таких факторів, як величина потреби та оцінка ймовірності її задоволення в даний момент порівняно з прогнозом суб'єкта, який він мав раніше.

Інтенсивність емоційних станів залежить від значення змагань для особистості кікбоксера [20]. Більш того, вона змінюється залежно від

ускладнення змагальних ситуацій і, як правило, зростає під кінець двобою. У ряді досліджень автори підкреслюють значимість і необхідність самовладання спортсменом своїми емоціями, важливу роль емоційної стійкості, але конкретні розробки засобів та методів їх розвитку зустрічаються рідко [7].

Розвиток і формування здатності управляти своїми емоціями рекомендувався науковцями давно: ще з середини минулого сторіччя [13]. Хоча у більш пізніх дослідженнях підкреслюється, що нервово-емоційна напруженість у сучасних видах спорту зростає з величезною швидкістю, відповідно, збільшуються і вимоги до психологічної сфери спортсменів, а значить і засоби управління емоційним станом повинні удосконалюватись. Деякі автори пропонується в психологічній підготовці спортсменів для формування емоційної стійкості в будь-яке тренувальне заняття вводити елементи змагання, спаринг- партнерські відносини і, навіть, включати в заняття ретельно підібраний музичний супровід [33].

О.О. Чернікова виділила різновиди емоцій, що відносяться до різних рівней регуляції діяльності: емоціональні відношення, стани, реакції. Емоційні відношення були віднесені до вищого рівня регуляції діяльності, серед них перш за все емоції, що пов'язані з моральною оцінкою. Поряд з ними виділялись емоційні відношення до цілей і задач дії, впевненість - невпевненість в досягненні успіху, боязнь неуспіху, які стимулюють або гальмують активність, що спрямована на реалізацію спортивних цілей [26]. Виділялось також емоційне відношення до результату діяльності, що виражається в почутті задоволення або засмучення.

Автор вказує на зв'язок емоцій з пізнавальними процесами та пам'яттю [24]. При вивченні механізму впливу емоцій на результативність спортивних дій автор звернула увагу на наявність механізмів різного рівня. Вона виділила прямий шлях впливу емоцій (недовільний) і "непрямий" шлях, що чинить дію через посередництво оціночного відношення спортсмена до задач та результатів дій. Дослідження ролі емоцій у формуванні рухового навичу привели автора до важливого висновку про включеність емоцій в процес

оволодіння навиком, про необхідність рішення при цьому психолого-педагогічних задач формування емоційного відношення готовності до тренування.

Вона здійснила також спробу систематизування змагальних емоцій, яка була основана на виділенні предметного змісту деяких особливостей спортивної діяльності. Вона розробила методики діагностики емоційної стійкості, запропонувала прийоми довільної регуляції несприятливих емоцій: довільне змінення проявів виразних рухів, спеціальні рухові та дихальні вправи, масаж, дія на аналізатори, психологічні прийоми вербальної дії типу самонаказів, самопідбадьорювання, прийоми регулювання уваги та змістовної сторони уявлень та думок, прийоми укріплення впевненості. У загальнопсихологічному аспекті була розглянута проблема виховання емоційної сфери особистості спортсмена.

3.5. Психологічні вправи для кожного етапу спортивної підготовки

Розглянемо психологічні вправи які використовуються на різних етапах спортивної підготовки

Візуалізація бою та ідеальних дій. Візуалізація - це вправа, яка поєднує розслаблення, концентрацію на диханні та побудову образного простору з включенням слухової та кінестетичної модальностей. В ході спрямованої візуалізації відбувається здобуття внутрішньої самопідтримки, а також активізуються підсвідомі процеси, спрямовані на досягнення фізичного та психологічного благополуччя.

- Досягнення оптимального бойового стану спортсмена.
- Швидке та ефективне опрацювання тривог та страхів, що супроводжують участь у змаганнях.
- Виявлення справжніх мотивів і цілей, рушійних спортсменом зараз.

- Фокусування та запобігання помилкам у тренувальному та змагальному процесі.

Техніки релаксації (дихальні вправи). Релаксація – це процес зняття психічної та фізичної (м'язової) напруги за допомогою різних психологічних методик, фізичних та дихальних вправ.

Якість і глибина дихання відіграє важливу роль у керуванні емоціями в ситуаціях стресу і тривоги. Дихальні вправи – це ефективний засіб зняття напруги і тривоги. За допомогою регуляції дихання спортсмен здатний змінювати свій стан. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку й змінюють її тонус, а повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування.

- Дихання “за квадратом” - дозволяє знизити тривожність, заспокоює та навіть допомагає заснути.
- Техніка “заземлення” - виконується тоді, коли спортсмену не вистачає опори, впевненості та необхідно знизити рівень занепокоєння.
- Діафрагмальне дихання - залучення діафрагми запускає реакцію розслаблення, зменшуючи стрес і сприяє відчуттю спокою.
- Дихання 4-7-8 - одна з релаксаційних технік для зменшення стресу і заспокоєння розуму.

Формування впевненості через позитивне мислення. У формуванні впевненості в собі, позитивне мислення відіграє важливу роль. Воно допомагає розвивати внутрішню силу та впевненість у своїх здібностях

Позитивне мислення відноситься до здатності бачити світлі та оптимістичні сторони життя, зосереджуватися на позитивних аспектах та знайти рішення у складних ситуаціях.

Впевненість – це переконання у своїх здібностях, знаннях, навичках та можливостях.

Розвиваючи позитивне мислення та впевненість у собі, ми створюємо позитивну спіраль. Позитивне мислення зміцнює нашу самооцінку та

впевненість, що дозволяє нам почуватися більш комфортно та успішно в різних ситуаціях. У свою чергу, впевненість у своїх силах дозволяє спортсмену підтримувати оптимістичний настрій та знаходити найкращі рішення, що сприяє розвитку позитивного мислення.

Для комплексного розвитку позитивного мислення та впевненості у собі, можна використовувати кілька методик:

- Практика глибокого дихання та медитації: ці практики допоможуть заспокоїти розум, позбутися негативних думок та створити позитивну атмосферу.
- Афірмації: повторення позитивних тверджень про себе та свої здібності допомагає запрограмувати підсвідомість на успіх та впевненість.
- Оцінка та визнання своїх досягнень: ведення щоденника досягнень допоможе усвідомити та оцінити свої успіхи, що підвищить почуття впевненості.

Робота з мотивацією (короткострокові та довгострокові цілі). Для того, щоб отримати результат у спорті – необхідна чітка постановка цілей. Процес постановки та досягнення цілей виглядає наступним чином: спортсмен з урахуванням емоційної реакції усвідомлює та оцінює події, що відбуваються в його оточенні. За підсумками цього він визначає собі мету, досягнення якої прагне, та, ставить короткотривалі та довготривалі цілі, здійснює конкретні дії, виконує певну роботу. Тобто покроково, досягає запланованого результату і отримує від цього задоволення. Таким чином, чітка постановка цілей мінімізує стресову ситуацію на змаганнях.

Саморегуляція, яка пов'язані з відображенням свого духовного «Я» (напрям свідомості на самого себе). Для цього використовуються наступні прийоми:

- ✓ Відволікання шляхом сюжетних уявлень та уяв. Вміти відтворити та утримати в свідомості картини минулого, пов'язані з відчуттям спокою та впевненості, дуже важливо задля саморегуляції емоційних станів.
- ✓ Самонавіювання. У процесі спортивної діяльності спортсмен

може давати собі настанови, накази, звертатися себе з проханням тощо. В основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використання словесних формул.

✓ Самопереконавання - своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється у розмовах із самим собою або з кимось іншим.

Висновки до розділу 3

У будь-якому виді спорту, і кікбоксинг тут не виняток, величезне значення має загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсмена. Нам навіть здається, мабуть, що для кікбоксингу проблема психологічної підготовки бійця має навіть більше значення, ніж у інших видах спорту. Особливо це стосується загальної психологічної підготовки, адже кікбоксер для успішних занять даним видом спорту повинен володіти певним набором спортивно- важливих психологічних властивостей та якостей, необхідних саме представнику силових єдиноборств. Єдиноборства висувають досить жорсткі вимоги до особистості кікбоксера. Спортсмен повинен мати величезну силу волі, щоб долати біль, бути завжди готовим до бою та подолання перешкод. Він повинен мати великий обсяг уваги, щоб утримувати в свідомості все, що відбуватиметься на рингу. Він має вміти концентруватися на супернику, і утримувати на ньому увагу протягом всього бою. І він має вміти швидко приймати необхідні оперативні рішення під час бою.

ВИСНОВКИ

1. Психолого-педагогічне супровід тренувального процесу кікбоксерів розглядається як комплекс впливу на регулювання психічних та емоційних станів бійців, який спрямований на оптимізацію спортивної діяльності. Ієрархія викладеного комплексу включає елементи психологічного моніторингу, підготовки, захисту та моделювання, кожен із яких переважає на певній стадії спортивної кар'єри, завершуючись підтримкою соціально-психологічного характеру в період зниження спортивних результатів.

2. Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії та практиці фізичної культури та спорту є досить актуальною, а мотивація спортсмена до рекордних результатів змагань, критеріальні значення яких перебувають на межі можливості людського організму і психіки, багато в чому обумовлює високе навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості. Нами з'ясовано, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-чуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увага, та ін, нерідко відчують навантаження та вплив комплексу стресових факторів. Результатом цих перевантажень може стати стан дезадаптації спортсмена, наслідком чого, у разі, є низькі показники виступів на змаганнях, а психофізичний зрив можливий не лише від надмірних навантажень, а й від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації та відновлення.

3. Планування бою та управління ним нерозривно пов'язані з фізичною підготовкою кікбоксера, його мотивацією і вольовим настроєм на перемогу, а також тим, настільки спортсмен володіє різними формами, видами, способами та засобами бою. Фізична підготовка є базою для досягнення результатів у кікбоксингу. Вона характеризується певним рівнем розвитку фізичних якостей, а також функціональних можливостей організму. Без відповідної фізичної підготовленості в умовах бою неможливий

ефективний прояв технічних, тактичних та психологічних станів, особливостей, якостей особистості від початку і до кінця бою.

4. Особливості психологічної підготовки у кікбоксингу пов'язані з тактичними варіантами. Психологічна підготовка визначається здатністю центральної нервової системи та психіки відбивати у формі відчуттів, почуттів, емоцій, мислення, пам'яті, логіки рухових реакцій та мови, вплив зовнішніх та внутрішніх подразників, прояви навколишнього світу, словесні образи.

5. Психологічна підготовка включає аналіз майбутніх впливів на психіку бійця, вивчення адекватних дій та формування високого рівня психологічних властивостей. Найбільший емоційний та психічний вплив на поєдинок надає хвилювання перед боєм, передстартова лихоманка чи апатія. При перезбудженні кікбоксера зайвою нервовою напругою підготовка до бою полягає у використанні високого рівня психологічної напруги для формування швидкості силових атакуючих дій тактики тотально-комбінаційного стилю манери ігровика нокаутера та переорієнтації, підвищеного нервового та психічного збудження на стан бойової готовності.

6. Підготовка до бою полягає у створенні високого емоційного настрою впевненості та бажання виграти двобій. У зв'язку з цим виявляються сильні пригнічуючі бійця якості супротивника і готуються адекватні дії, програються різні тактичні варіанти з партнером і на лапах, відновлюються динамічні характеристики акцентованих ударів маневреність і швидкість атак, формується тактичні установки на кожен раунд і на весь бій, підвищується рівень емоційного настрою. Легка втома заспокоює кікбоксера, ефективні атакуючі дії та точно акцентовані удари надають впевненість, налаштовують на тактично грамотне різноманітне швидкісне ведення бою. Апатія, загальмованість нервового збудження пригнічують психіку та вольові якості бійця вселяють невпевненість та байдужість. Ці передстартові стани можна коригувати адекватні розминкою.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

За результатами нашого дослідження щодо психологічної підготовки кікбоксерів ми можемо запропонувати наступні рекомендації для тренерів в залежності від етапу спортивної підготовки.

1. Психологічна підготовка на кожному етапі спортивної підготовки включає кілька етапів:

- ✓ Визначення цілей. Спортсмен повинен визначити свої цілі та навчитися працювати на їх досягнення.

- ✓ Розвиток самооцінки. Спортсмен має працювати над підвищенням своєї самооцінки та впевненості у своїх силах. Це можна зробити за допомогою спеціальних тренувань та практик.

- ✓ Робота із тренером. Тренер повинен допомогти спортсмену впоратися зі своїми емоціями та нервозністю. Він також має навчити спортсмена технікам концентрації та розслаблення.

- ✓ Психологічна саморегуляція. Спортсмен має навчитися контролювати свої емоції та стан під час бою. Для цього потрібно використовувати спеціальні практики, такі як дихальні вправи, медитації та візуалізації.

- ✓ Аналіз своїх помилок. Спортсмен повинен навчитися аналізувати свої помилки та отримувати уроки зі свого досвіду. Це допоможе йому покращити свої результати у майбутньому.

2. Психологічні практики, які застосовують у психологічній підготовці кікбоксерів:

- ✓ Дихальні вправи. Ця практика допоможе спортсмену розслабитися та зосередитися перед боєм. Вона також може допомогти у контролюванні стресу та тривоги.

- ✓ Медитація. Медитація допомагає спортсмену покращити свою концентрацію, підвищити впевненість у собі та впоратися зі стресом.

✓ Візуалізація. Візуалізація – це практика уяви себе у певній ситуації. Вона допоможе спортсмену підготуватися до бою, візуалізуючи свої дії та результати.

✓ Позитивне мислення. Спортсмен має навчитися думати позитивно та вірити у свої сили. Він має замінити негативні думки на позитивні та переконати себе у своїх можливостях.

3. Розвиток впевненості у собі. Якщо тренер бачить, що у змаганнях спортсмен не показує очікуваних результатів, досягнутих у навчально-тренувальному процесі, так як не впевнений у своїх силах. Ця невпевненість є наслідком слабкості вияву вольових якостей. Невпевненість, як правило, пов'язана з розумінням слабого рівня підготовки спортсмена у фізичному, технічному тактичному плані, у розвитку спеціальної витривалості, або з високим рівнем готовності свого супротивника. Щоб вибрати оптимальний та ефективний метод усунення недоліку, необхідно точно знати причину його виникнення. Далі тренеру необхідно підібрати заходи щодо усунення конкретно встановленого недоліку. У зв'язку з цим добре зарекомендував себе метод психологічного налаштування шляхом повернення до попереднього досвіду спортсмена та відновлення позитивних прикладів бойової практики, що свідчать про його яскраві перемоги.

4. Вирішуючи завдання психологічної підготовки кікбоксера, особливу увагу слід приділяти формуванню емоційної сфери спортсмена. Неврівноважений емоційний передстартовий стан на змаганнях перед виходом на ринг у кікбоксерському середовищі отримало назву «горіти перед боєм». З двох спортсменів на конкретному етапі професійної підготовки один може мати значний досвід професійної діяльності, в результаті якого у нього виробляється вміння саморегуляції, володіння собою, і це позитивно впливає на його результати. Інший боксер того ж віку може не мати достатнього досвіду боротьби та впасти у передстартовий мандраж. Йому необхідне психологічне налаштування.

Бажано, щоб спортсмен був добре поінформований про свого супротивника у майбутньому бою. Він повинен добре знати як слабкі, і сильні боку свого противника. У зв'язку з цим у ході змагань необхідно переглядати бої передбачуваного супротивника. Краще, коли це робиться разом із тренером. На підставі отриманої інформації визначаються манера та план ведення майбутнього бою, слабкі та сильні сторони противника, його коронні удари та комбінації, ефективні контрзаходи. Порівнюються якісні характеристики технічної та тактичної майстерності, розвитку спеціальної витривалості та інші.

5. Формування та розвиток вольових якостей особистості кікбоксера є однією з основних умов успішності виступу на змаганнях. Прагнення до розвитку і самовдосконалення вольових якостей має бути суттєвим мотивом пізнання учнем науки боксу та стимулом для високих спортивних досягнень. Прагнення до самовиховання волі та вдосконаленню професійної майстерності повинні бути сутнісно значним мотивом діяльності боксера та стимулом для вдосконалення особистісних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Для вирішення завдань вольової підготовки необхідно:

- формувати у пізнавальний інтерес, що займаються, до постійного удосконаленню техніко-тактичної майстерності, фізичних якостей як в процесі навчально-тренувальних занять, так і за участю у змаганнях;

- розвивати прагнення та здатність до самовиховання волі шляхом самостійного подолання труднощів до максимальної мобілізації м'язових зусиль

- звертати увагу на те, що у структурі навчально-виховного процесу частка формування вольових якостей боксера повинна збільшуватися з збільшенням стажу його професійної діяльності та рівня його професійної компетентності

