### РЕФЕРАТ

на тему:

"ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ"

(на примере КИКБОКСИНГА)

## Вступление

Все на свете представляет собой строжайшую цепь причин и следствий. Все живет, непрестанно изменяется, развивается и гибнет…

Сама Вселенная, еще 200 лет назад считавшаяся олицетворением вечности и неизменности, на самом деле насыщена жизнью и изменяется буквально на наших глазах. За короткое время существования астрономической науки человечество стало свидетелем появления на свет новорожденных звезд-младенцев; познакомилось с гигантскими растущими и наливающимися блеском звездами-юношами. На фотопластинках обсерваторий запечатлены звезды-старухи – рубиновые карлики, съежившиеся и стынущие, отжившие на свете положенные им двадцать миллиардов лет. Тем более полна изменений живая природа.

Вся история живой природы – это непрекращающийся конкурс, на котором беспощадно отметается прочь все слабое и нежизнеспособное. Побеждают те «находки и открытия» природы, которые укрепляют и усиливают их обладателя.

Мы знаем одну из важнейших побудительных причин этих непрестанных перемен в живой природе. Ее изменения, непрерывное развитие, движение вперед совершаются в условиях жестокой и безжалостной борьбы за жизнь.

# 1. Требования к психомоторике и психическим процессам кикбоксера

## 1.1 Ощущения (роль разных видов чувствительности)

*Ощущения – психические процессы отражения отдельных свойств предметов и явлений внешнего мира, непосредственно воздействующих на организм, а также внутренних состояний организма, возникающих в результате непосредственного воздействия определенных раздражителей на соответствующие органы чувств, то есть рецепторные аппараты анализаторов.*

В спортивно-боевых единоборствах (СБЕ) и в кикбоксинге, в частности, основную роль играют **мышечно-двигательные (кинестезические) ощущения,** которые возникают в результате деятельности *мышечно-двигательного анализатора,* включающего в себя ряд *рецепторов.*

Мышечные и сухожильные рецепторы при раздражении дают ощущение мышечного тонуса при движении.

Суставные рецепторы при раздражении дают ощущение направления, формы и длительности движения.

У спортсменов высокого класса в результате систематических тренировок и состязаний в значительной мере повышается чувствительность и модальность (избирательность) мышечно-двигательного анализатора, что дает им возможность тонко дифференцировать двигательные, вестибулярные, тактильные и другие ощущения.

В процессе многолетних занятий у бойца развивается тонкое чувство удара, чувство дистанции, чувство атаки противника. Постепенно развивается чувствительность всего кожного покрова тела, ощущающая изменение воздушных тепловых потоков или теплового поля. В китайском ушу развитие таких способностей целенаправленно осуществляется в тайцзи туйшоу – толчках руками с постепенным отключением зрительного анализатора. Считается, что по мере тренированности тактильная чувствительность трансформируется в энергетическую чувствительность тела, анализаторами которой являются биологически активные точки или точки акупунктуры.

Большое значение в практической деятельности файтера имеет **зрительный анализатор**, который у опытных спортсменов держит в фокусе внимания все тело противника, отмечая малейшее изменение в положении его частей, что позволяет ему предварять те или иные действия. Боец должен знать особенности своего зрения и зрения противника, а именно наличие мертвых зон, в которых чувствительность зрительного анализатора резко снижается.

**Слуховой анализатор** также в значительной мере способствует оптимальному проведению поединка. Если боец слышит дыхание своего противника, то он может использовать фазу самого начала вдоха, когда энергетические способности организма понижены, и рационально воспользоваться данным моментом.

## 1.2 Специализированные восприятия кикбоксера

*Восприятие* характеризуется процессом *отражения* в сознании человека предметов и явлений, в ходе которого происходит упорядочение и объединение отдельных *ощущений* в целостные образы предметов и событий. В процессе занятий происходит развитие такой важной характеристики восприятия, как *константность*, которая позволяет сохранять постоянное *зрительное восприятие* противника при изменении его положения на ринге. Благодаря *конвергенции* возникают мышечно-двигательные ощущения, дающие информацию об удалении противника, который в данный момент является объектом восприятия. Взаимодействие *двигательного анализатора со зрительным, слуховым, вестибулярным, тактильным, речедвигательным* обуславливает у спортсмена особые комплексные *восприятия времени – пространства.*

## 1.3 Память и идеомоторика

В боевых искусствах Востока *идеомоторная тренировка* используется с незапамятных времен и тесно связана со статическими и динамическими методами медитации. Адепты боевых искусств понимали, что прежде, чем выполнить сложно-координационное двигательное действие, необходимо запомнить и мысленно воспроизвести его зрительно-двигательный образ. Таким образом, в основе идеомоторного тренинга лежит *идеомоторный акт –* процесс при котором осуществляется переход *представления* о движении в реальное выполнение этого движения. В основе же идеомоторного акта заложены *двигательные образы-представления* о движениях.

Идеомоторная тренировка нашла широкое применение в спорте. Включение идеомоторной тренировки в систему подготовки классного кикбоксера может способствовать совершенствованию его скоростно-силовых качеств и технической оснащенности.

## 1.4 Антиципация в кикбоксинге

*Антиципация (предвосхищение, упреждение)* имеет универсальное значение, но особенно это качество необходимо в экстремальных видах деятельности, позволяя функционировать с пространственно-временным опережением. В кикбоксинге *когнитивно-регуляторные механизмы антиципации* могут проявляться в *неосознаваемых реакциях рефлексивного управления.* Таким образом, в основе антиципации заложена эталонная программа рефлексивного управления и обеспечения адекватного реагирования на все действия противника.

## 1.5 Мышление

Непосредственно в практике единоборств *мышление, как процесс познавательной деятельности,* имеет существенное значение, позволяя спортсмену *осмысливать* и *осознавать* свои действия. В процессе соревновательной борьбы значительную роль играет *оперативное мышление,* как подструктура практического интеллекта бойца, способствуя адекватности и быстроте при разрешении практических ситуаций. *Интуитивное мышление* характеризуется еще большей скоростью протекания мыслительных операций и минимальной их осознанностью, реализуясь порой в проведении совершенно неожиданного и оригинального приема, своеобразного двигательного *инсайта (озарения).*

## 1.6 Внимание

Значение *внимания, как направленности и сосредоточенности деятельности спортсмена в данный момент времени на конкретном объекте,* в экстремальных видах деятельности, каковыми являются спортивно-боевые единоборства, трудно переоценить. *Избирательность и устойчивость внимания* во время проведения поединка проявляются в концентрации на главном объекте, которым в настоящий момент является противник. *Объем внимания* выражается в количестве осознаваемых объектов: противник, пространство ринга, ближайшая зона за рингом, свое внутреннее состояние.

# Типичные психические состояния спортсменов и пути их регуляции

*Психические состояния* отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Они классифицируются по факторам, отражающим их существенные признаки: по преобладанию в структуре, по признаку отношения к определенному виду деятельности, по временному отношению к деятельности, по напряженности психических функций, по направленности переживаний и др.

## 2.1 Тренировочные психические состояния

На тренировке спортсмен может находиться в самых различных психических состояниях, как желательных: сосредоточенность, внимательность, увлеченность, азартность, воодушевленность, упорство, решительность, мобилизованность и пр.; так и нежелательных: рассеянность, апатия, неуверенность, агрессивность, робость и пр.

Создание у спортсмена благоприятного психического состояния, обеспечивающего качественный уровень тренировки, является конкретной задачей психологической подготовки. Достигнутое *актуальное* психическое состояние может носить временный характер. Стабилизируясь, актуальное состояние имеет тенденцию к переходу в *доминирующее* психическое состояние, которое, сохраняясь, длительное время, на базе устойчивых отношений определяет *свойства личности,* составляющие суть *спортивного характера.*

По уровню напряженности психических функций состояние спортсмена может колебаться в весьма широких пределах от оптимального функционирования до стресса и фрустрации. В связи с этим следует отметить, что одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения. При этом в целостном процессе психической регуляции деятельности личности можно наблюдать три ее главных компонента: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с ее физическими, техническими, тактическими компонентами, значительной место занимают волевая и психическая подготовка. Однако такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувство нельзя вычленить из целого. При этом, учитывая всю важность интеллектуального компонента, принципиальное значение для эффективности деятельности спортсмена имеют особенности взаимодействия и взаимовлияния эмоционального и волевого компонентов.

Психическое напряжение проявляется на тренировке и в соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании – результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования.

Известно, что состояние психического напряжения, так же как – физического утомления, чередуемые с отдыхом, являются средством достижения фазы суперкомпенсации, то есть – целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые используются в современном спорте высших достижений, могут привести к переутомлению, психической напряженности, то есть к понижению функций организма, что может рассматриваться как фактор отрицательный.

Если рассматривать тренировочный процесс как педагогический процесс управления состояниями спортсмена с замкнутой петлей обратной связи, то весьма важным компонентом здесь является система контроля. При управлении психическим состоянием такой контроль принято называть психодиагностикой. Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность и определяет общие и специфические для каждой стадии признаки.

## 2.2 Соревновательные и предсоревновательные психические состояния

Обычно выделяют следующие характеристики динамики предсоревновательного и соревновательного психического напряжения: стартовое безразличие (СБ), боевая готовность (БГ), стартовая лихорадка (СЛ), стартовая апатия (СА).

СБ означает, что спортсмен достаточно спокоен и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости, уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что СБ не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому состояние СБ определяется как неблагоприятное.

Состояние БГ является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов. Понятно, что подведение спортсмена в таком состоянии к моменту старта требует огромного психопедагогического мастерства тренера. Но, даже при филигранном подведении спортсмена к конкретному соревнованию тренер должен быть готов к возникновению непрогнозируемых отрицательных факторов, которые могут в значительной мере понизить состояние БГ. Это могут быть различные организационные издержки, а также непосредственные воздействия психологического плана.

Психическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность и спортсмен попадает в состояние, называемое стартовой лихорадкой (СЛ) и характеризуемое дисгармонией функций и систем, обеспечивающих деятельность, наблюдается падение энергетических возможностей. В этом состоянии результат боя совершенно не предсказуем, хотя значительно больше шансов, что он будет отрицательным. Вполне понятно, что состояние СЛ является нежелательным.

Следует отметить, что неконтролируемое состояние СЛ может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в чрезвычайно опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое стартовой апатией (СА).

## 2.3 Приемы регуляции и саморегуляции состояний спортсмена

**Убеждение и внушение как основные методы психолого-педагогического воздействия**

Убеждение и внушение – это воздействие на спортсмена извне. Их задача не только создавать нужные отношения и состояния, побуждать к действиям – непосредственным или отсроченным, вызывать переживания или волевые усилия тут же или какое-то время спустя, но и закладывать основу для самоубеждений и самовнушений. Воздействие извне формирует, совершенствует и корректирует систему саморегуляции. Воспитание и самовоспитание в спорте столь тесно переплетены, что разделять их можно только условно, на:

* лекции и беседы для спортсменов;
* косвенное внушение;
* гетеротренинг и релаксация;
* внушенный отдых.

Способы **саморегуляции** могут быть классифицированы по различным схемам и принципам. Предлагаемая классификация базируется на том, что сознательная саморегуляция – это контроль и изменение содержания и направленности сознания. Поэтому самым верным принципом надо признать учет объектов сознания. При грубом учете объектов сознания их можно разделить на две группы: внешние и внутренние. Внешние – это все многообразие окружающего человека мира. Внутренние – это наше «Я». Каждый человек создает концепцию своего «Я», которая всегда тройственна: это «Я» физическое, «Я» духовное и «Я» социальное. Сложные переживания, возникающие в процессе отражения и самоуправления каждой из этих составляющих «Я», есть большая часть процесса саморегуляции. Отсюда четыре группы способов саморегуляции психических состояний:

* 1. отключение-переключение;
  2. контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения;
  3. сюжетные представления и воображения, самовнушения;
  4. варьирование целеполаганием.

**2.4 Психорегулирующие средства восстановления в тренировочном процессе**

Наиболее эффективными методами психореабилитации, получившими положительную оценку спортсменов при добровольном выборе и участии в наших сеансах в течение многих лет, явились описанные выше внушенный отдых и гипноз (с использованием специальных текстов внушений), а также их разновидности: вербально-музыкальная психорегуляция, сеансы перед сном и психобиоэнергетический транс.

## Заключение

Совершенствование в аспекте психологической подготовки направлено на улучшение сенсомоторной координации, быстроты и точности двигательных действий в условиях критического дефицита времени в незнакомой или непривычной обстановке. Формирование психологической готовности к ведению единоборства с оптимальными энергозатратами; стабилизацию высокого уровня развития психики в опасной ситуации боя и преодоление тормозного (импульсивного) поведения рукопашника в опасной ситуации. Достижение состояния адаптированности к любым воздействующим экстремальным факторам; преодоление комплекса индивидуальных и групповых тормозных психологических механизмов и барьеров во взаимодействии военнослужащих на поле боя; принятие правильных решений и их последующая реализация посредством навыков и умений в боевых действиях; развитие антиципирующих (опережающих) реакций, основанных на вероятном прогнозировании в ходе боевых действий; развитие способности к интенсивности перемещения и устойчивости внимания, точности пространственного восприятия, объема поля зрения, оценки времени и целого комплекса других качеств, способных повысить живучесть бойца в ходе выполнения боевой задачи.

Но дальнейшая работа в этом направлении возможна только при наличии определенной культуры психической деятельности, стабильных навыков самоконтроля и психической саморегуляции.

## Литература

1. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзютсу до профессионального кикбоксинга

/ Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. -352 с.

1. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс. 2003.