

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Детско - юношеская спортивная школа-2 "

ДОКЛАД

Тема: *«Психологические особенности подростков и юношей
КИКБОКСЕРОВ»*

Исполнитель:
тренер-преподаватель Ветров А.В.

Москва
Троицк
2018

Под влиянием занятий кикбоксингом формируются многие черты характера юного спортсмена.

Условия единоборства, связанные с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, непрерывно преодолевать сопротивление противника, устраняя угрозу получить удар, выдерживать большое физическое и нервное напряжения, которые возникают в ходе боя, действуют на психику спортсменов и вызывают у них различные переживания. На ринге встречаются два спортсмена, которые отличаются друг от друга различными волевыми и физическими качествами. Каждый из них имеет свой план действий, в основе которого лежит присущая ему техника. Он стремится разгадать действия противника, нейтрализовать его противодействия и закончить бой в свою пользу. Возникающие во время боя трудности, связанные с утомлением и с болевым ощущением, вызывают чрезвычайно большое волевое напряжение. Особенно это заметно в конце раундов, когда, несмотря на утомление, спортсмен обязан сохранить высокий темп боя.

Необходимо также иметь в виду, что бой кикбоксеров очень разнообразен по объему как технических, так и тактических средств. Наряду с внезапной действительной атакой, состоящей из одного или нескольких разнообразных ударов, для нейтрализации которой необходимо вовремя использовать определенные защитные средства, может быть использована ложная атака, которая направлена на то, чтобы умышленно «раскрыть» противника и уже в открытое место нанести удар. С этой же целью используются маневрирование и другие тактические и технические средства. Реакция на все неожиданные действия противника крайне утомляет нервную систему кикбоккера.

Волевые черты характера проявляются в зависимости от психологических особенностей юного кикбоккера.

Чтобы правильно и успешно обучать своих воспитанников, тренер должен в ходе занятий постоянно наблюдать за учениками с тем, чтобы ясно представлять себе их важнейшие психологические особенности. Знание этих особенностей позволяет тренеру наиболее целесообразно подбирать средства для индивидуального совершенствования кикбоккеров.

Тренеру, например, важно выяснить, какие мотивы побуждают и поддерживают интерес его учеников к кикбоксингу.

Эти мотивы могут быть чрезвычайно разнообразными. Некоторые юноши начинают заниматься кикбоксингом для того, чтобы развить себя физически, стать сильными, ловкими, быстрыми. Других привлекает сам бой. Некоторые юноши занимаются кикбоксингом потому, что он помогает им сделаться смелыми и волевыми людьми. Но нередко интерес к кикбоксингу вызывается честолюбием, желанием стать популярным среди сверстников. Все эти мотивы определяют отношение кикбоккеров к различным средствам тренировки, их активность и поведение на занятиях и выступлениях, их упорство в овладении техникой кикбоксинга, их отношение к товарищам по тренировке.

Тренер должен сделать интерес учеников к занятиям устойчивым, найти для него правильную основу и вместе с тем использовать личные стремления обучаемых для того, чтобы повысить их активность, настойчивость, интерес к спорту, помочь им освободиться от недостатков.

Тренеру важно знать, каковы волевые качества кикбоккеров. Смел ли его ученик, как ведет он себя, когда требуется мгновенно принять решение, настойчив ли он во время физических упражнений, в бою, в соблюдении спортивного режима и т. д.

Иногда нерешительность кикбоккера, даже обладающего быстрой реакцией, снижает его способности мгновенно реагировать. А кикбоксинг относится к таким видам спорта, где

ситуация меняется каждое мгновение, когда на каждое боевое движение противника необходимо отвечать активным противодействием. Вот почему тренеру необходимо тщательно проанализировать, отчего замедляется быстрота реакции кикбоксера.

Напряженность и скованность кикбоксера, неумение его сочетать различные элементы техники, замедление его действий в ряде случаев можно объяснить страхом перед противником или, наоборот, излишним азартом. Тренер должен помочь спортсмену избавиться от отрицательных эмоций: воздействовать определенным образом на его психику, использовать такие методические приемы, которые способствуют снятию чувства страха, для спарринга подбирать более слабых противников.

Тренеру необходимо ясно представлять, каковы различия в темпераменте учеников, которые наиболее ярко видны непосредственно перед боем.

Подбирая учеников в пары, надо считаться с психологическими особенностями кикбоксеров и с тем, как они ведут себя во встрече с партнерами различной подготовленности и силы. Правильный учет этих сторон в обучении и воспитании играет большую роль в становлении характера занимающегося, ошибки же могут привести к плохим результатам. Так, если каждый раз предлагать ученику встречаться с партнерами, которые превосходят его технической и физической подготовленностью, то он утратит уверенность в своих действиях. Бои же, в которых правильно чередуются встречи с сильными и слабыми партнерами, помогают воспитывать волю юного кикбоксера.

Чтобы юноша успешнее овладевал техникой и развивал быстроту реакции, необходимо научить его распределять свое внимание. Некоторые кикбоксеры умеют распределять свое внимание, другие сосредоточивают его лишь на одном объекте. Одни могут легко переключать свое внимание с одного объекта на другие, другим это не удастся. Многие кикбоксеры не умеют долго сосредоточивать внимание на том или ином задании, отвлекаются и делают не то, что нужно, а то, что им более интересно.

Тренер должен выяснить, почему неустойчиво внимание ученика, что заставляет его отвлекаться, чем лучше всего воздействовать на кикбоксера и побудить его к собранности и сосредоточенности.

Чтобы успешно и рационально организовать учебную работу, тренеру надо знать, насколько развита двигательная память кикбоксеров, каковы их мышечные ощущения и двигательные представления.

Возрастные изменения в психике подростков и юношей в значительной степени объясняются закономерностями морфологического и функционального развития их центральной нервной системы. По данным физиологии для юношей характерна большая возбудимость и подвижность процессов возбуждения и торможения, а также неуравновешенность этих процессов.

Но характеристику юношеского возраста нельзя строить, исходя только из биологических особенностей этого возраста, в отрыве от общественных условий. Учитывая существенные биологические изменения в этом возрасте все же нельзя считать эти изменения определяющими.

Основные психологические особенности того или иного юноши возникают под влиянием условий его жизни и воспитания. Можно сказать, что психика подростков и юношей формируется и в результате возрастных изменений функций центральной нервной системы, и под влиянием окружающей среды и условий воспитания.

Это легко проследить на развитии сознания юноши. Его интеллект заметно приближается к интеллекту взрослых. Юноши по сравнению с подростками начинают более вдумчиво анализировать свои поступки и отношение к себе и к окружающим. Общественные мотивы в поведении юноши выдвигаются на ведущее место.

Юноша осознает, что он становится «взрослым». Тренер, используя стремление юноши к самостоятельности, должен повышать в нем чувство ответственности, развивать у него творческую инициативу, благодаря чему он становится более активным, с большей ответственностью выполняет общественные задания.

Однако, если воспитание в коллективе поставлено неправильно, стремление к самостоятельности может привести к отрицательным последствиям. Юноша войдет в конфликт со взрослыми, проявляя вспыльчивость, грубость и раздражительность. Часто (хотя и реже, чем у подростков) в действиях юношей проявляется ложное самолюбие.

У большинства наших юношей высоко развито чувство коллективизма, дружбы и товарищества, выработано правильное отношение к труду и социалистической собственности. Но вместе с тем в этом возрасте нередко наблюдается обострение самомнения, эгоизм, стремление обособиться от коллектива, «выпятив» свои положительные качества, пренебрежение к окружающим.

Интересы юношей более реалистичны, определены и устойчивы, чем у подростков. Если интерес подростков к кикбоксингу вызывается чаще всего различными случайными причинами, не всегда достаточно вескими, и подчас быстро проходит, то у юношей он более обоснован и устойчив.

Для интеллекта юноши характерно умение отвлекаться от конкретных представлений и стремление к абстракции и логическим умозаключениям. В связи с этим тренер, занимаясь со старшими юношами, может использовать рассказ для объяснения нового материала, а также более глубоко анализировать изучаемую технику и тактику кикбоксинга.

Для психики юноши характерна повышенная эмоциональность (несколько меньшая, чем у подростков). В большинстве случаев юноше чужды подавленность, разочарование в жизни, неуверенность в завтрашнем дне. Однако юношам присуща и некоторая неустойчивость настроений и переживаний, частая их смена.

В занятиях кикбоксингом очень ярко проявляются различные переживания юных кикбоксеров. Впечатления от деятельности, предшествующей занятиям по кикбоксингу, значительно влияют на поведение учеников во время тренировок. Всякие неприятности, возбуждение от успехов и неудач в школе, взаимоотношения с приятелями и членами семьи — все это нередко сказывается на отношении учеников к занятиям.

Тренер должен постоянно помнить о том, что на поведение и на переживания многих юношей очень воздействует угроза получить сильный удар. Она может вызвать мышечное напряжение и скованность движений или страх перед партнером, — неправильное представление о его силе и технике и т. д. Переживания, вызванные ожиданием соревнований, бывают у юношей очень острыми. Нередко хорошо физически и технически подготовленный юноша из-за чрезмерного волнения теряет свои боевые качества еще до боя и проигрывает даже менее подготовленному противнику.

В ряде случаев, особенно в условном бою, возбуждение юноши становится настолько большим, что он перестает контролировать свои действия и ведет бой хаотично. Такая встреча перестает быть содержательной игрой. Значит, юноша еще не умеет сдерживать себя и контролировать свои действия.

Повышенная эмоциональность юноши отражается на его восприятии и внимании. Боевой азарт в тренировке приводит к тому, что юный кикбоксер начинает неправильно понимать суть кикбоксинга, не видит в нем боевой игры, пренебрегает техникой, подменяет ее грубой силой.

Особенно сильно эмоциональность восприятия проявляется у юных боксеров-новичков во время их первого боя. Из-за повышенной возбудимости кикбоксер-юноша часто не различает в действиях противника отдельных деталей, что необходимо для правильного

ведения боя, а видит и выделяет только две стороны: наступление и отступление. В результате кикбоксер не может правильно построить бой.

Повышенная возбудимость часто приводит к тому, что юный кикбоксер не может внимательно выслушивать объяснения тренера. Юноше становится скучно изучать технику кикбоксинга, особенно без партнера (со снарядами в подготовительной части урока, в бою с тенью).

Неустойчивость настроений юноши иногда приводит к тому, что у него наступает депрессия, недооценка своих сил, он теряет интерес к тренировке, а иногда и совсем уходит из секции.

На память подростка и юноши также оказывают значительное влияние различные эмоции. Так, нередко юноша особенно быстро и прочно запоминает те упражнения, которые у него вызывают чувство удовлетворения, удовольствия или приводят к успеху в бою.

Благодаря большой пластичности нервной системы кикбоксеры-юноши могут быстрее, чем взрослые, воспринимать и прочнее запоминать сложную технику бокса, особенно если она вызывает интерес.

Хотя мы и указываем на относительную неустойчивость внимания в юношеском возрасте, но по сравнению с вниманием подростков оно значительно устойчивее и может концентрироваться более направленно и продолжительно, приближаясь к вниманию взрослых. Значительно увеличивается объем внимания и развивается способность распределять его на различные объекты. Однако и на внимание влияет эмоциональное состояние юношей. Так, несколько повышенная возбудимость и впечатлительность юноши могут уменьшить в ряде случаев устойчивость внимания, уменьшить его объем, ухудшить умение распределять его на разные объекты.

В подростковом и юношеском возрасте особым уважением пользуются люди с сильной волей. Подросток и юноша ценят у человека решительность, смелость, инициативу, мужество, настойчивость и стремятся воспитывать эти качества у себя.

Повышенные требования, предъявляемые к юноше в семье и школе, помогают ему воспитывать в себе волевые качества.

В кикбоксинге проявление волевых качеств является основным фактором для достижения победы. Так как в единоборстве часто встречаются спортсмены с примерно равной технической и тактической подготовкой, то побеждает тот, у кого сильнее воля.

Юноши не всегда четко осознают конечные цели своей деятельности, а часто неправильно представляют их. В старшем школьном возрасте складывается мировоззрение юноши, оформляются основные черты его личности, он начинает понимать свои обязанности по отношению к государству, обществу, к товарищам. Однако в его мировоззрении имеются неустойчивость стремлений, колебания, резкие переходы от одной крайности к другой и т. п. В связи с изменчивостью настроений и неустойчивостью психики юношей, а также тем, что жизнь вносит поправки в их планы и представления, мотивы поступков юношей значительно менее устойчивы, чем у взрослых, и могут меняться. Поэтому в целом действия юношей не отличаются еще достаточной целеустремленностью, хотя бывают и исключения, когда юноши, захваченные какой-нибудь идеей, в течение длительного времени отдают все свои силы достижению поставленной цели. Это можно иллюстрировать многочисленными примерами из спортивной практики. Юноши, увлеченные спортом, добиваются значительных успехов, занимаются им целеустремленно, настойчиво, проявляя собранность, упорство и большое трудолюбие.

Однако юноша не всегда осознает различие между настойчивостью и упрямством. Упрямый юноша стремится настоять на своем, даже если он явно неправ. Им руководит

не разум, а именно стремление настоять на своем. Даже убедившись в своей ошибке, он продолжает начатое потому, что не хочет уступить. Такого юношу нельзя назвать волевым, он не умеет подчинять свои поступки разуму.

Тренер должен осторожно, без нажима руководить юношей, прибегая, если нужно, к помощи всего спортивного коллектива, чтобы направить поведение и поступки ученика в нужное русло.

Решительность более заметна в поступках юношей, чем у подростков. Однако часто борьба различных мотивов мешает им принимать обоснованные и твердые решения. Другими причинами, вызывающими у юношей нерешительность, могут быть неуверенность в своих силах, чувство боязни, неумение идти на риск.

Чувство неуверенности в себе приводит кикбоксера, даже хорошо владеющего техникой, к нерешительности, которая сковывает его технику и приводит к поражению.

У некоторых учеников нерешительность проявляется в том, что они стремятся избегать активного боя, обострять боевую ситуацию. Ученики, например, во время боя слишком часто разрывают дистанцию и выходят из боя.

В таком положении они легко избегают ударов партнера, так как дистанция велика, но и сами ничего не могут предпринять против партнера.

Существенную роль в принятии нужного и быстрого решения играет смелость. Известный советский психолог К. Н. Корнилов пишет, что существенной предпосылкой решительности, в особенности при переходе к выполнению действия, является смелость, отсутствие боязни идти на риск, боязни оказаться в опасном положении.

Нередко у многих юношей решительность подменяется безрассудной смелостью, лихачеством и озорством. Тренер обязан настойчиво бороться с проявлением безрассудства и горячности.

В юношеском возрасте кикбоксеры не всегда отличаются инициативностью и самостоятельностью, что проявляется как в их поведении, так и в боях на ринге. Поэтому нужно поощрять всякое проявление разумной инициативы, воспитывать спортсменов на положительных примерах спортивного и общественного поведения их товарищей.

Весьма важная особенность подростков и в значительной степени юношей — это стремление воспроизводить и копировать действия и отдельные поступки людей, пользующихся популярностью.

Вот почему на поведение и поступки кикбоксеров-юношей может оказать исключительно большое влияние личность тренера, которому занимающиеся часто стараются подражать. Строго учитывая возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности обучаемых, используя свой авторитет, последовательно и систематически применяя различные педагогические приемы, тренер может достигнуть больших успехов в воспитании юных кикбоксеров.