

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа  
«Виктория»**

## **Методическая разработка**

# **«Психологическое воспитание кикбоксеров»**

Автор: Лучко Владимир Борисович  
тренер-преподаватель по кикбоксингу

**г.Новороссийск  
2022 год.**

# СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КИКБОКСИНГА
- 2 НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
- 3 МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
  - 1 Внутренний диалог.
  - 2 Мысленное представление.
  - 3 Концентрация.
  - 4 Релаксация.
- 4 ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- 5 ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КИКБОКСИНГА

Кикбоксинг представляет собой единоборство, которое зародилось ещё в 1960-х годах. Данный вид спорта делится на американский кикбоксинг, японский кикбоксинг и сольные композиции. Если рассматривать широкий смысл понятия данного вида спорта, то под ним можно понять различного рода ударные единоборства, в правила которых входят удары ногами и руками с использованием боксёрских перчаток в спортивной экипировке.

Начнём с американского кикбоксинга. Логично, что родиной данной ветви является США. Ещё в 1960-х годах по многим странам прошла волна популярности восточных единоборств. Именно тогда начали практиковать полноконтактные поединки, в которых в отличие от тогда весьма популярных тхэквондо и каратэ-до, разрешалось наносить удары любой силы. Также, после осуществления какого-либо технического действия рефери не останавливал поединок. Были разрешены удары в голову, как руками, так и ногами, поэтому пришлось позаимствовать в боксе некоторые предметы экипировки. Изначально данный вид спорта назывался “фулл-контакт каратэ”, а под термином “каратэ” подразумевался любой вид восточного единоборства – само каратэ, ушу, муатай или тхэквондо. Вскоре, от названия отказались и бои получили современное имя. В 1974 году основалась первая организация, занимающаяся продвижением профессионального кикбоксинга – речь идёт о РКА (Professional Karate Association). Этот же год считается официальной датой рождения профессионального кикбоксинга. Позже, американский кикбоксинг вошёл и в Европу, и во весь мир. В 1976 году в Европе была основана любительская организация под названием WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).

Кикбоксинг включает в себя ряд разделов, имеющих между собой некоторые различия.

Лайт-контакт. Данный раздел запрещает сильные акцентированные удары, благодаря этому темп боя сильно увеличивается. Победа присуждается участнику боя, показавшему лучшую технику и нанёсшему наибольшее количество ударов ногами и руками.

Семи-контакт. Данный раздел запрещает сильные удары. Поединок носит своего рода прерывистый характер - после проведения спортсменом чистого удара, рефери останавливает бой и происходит начисление очков.

Фулл-контакт. Полный контакт – удары наносятся любой силы. Как и в боксе отсчитывают нокдауны и нокауты.

Фулл-контакт с лоу-кик. Данный раздел разрешает наносить удары по внутренней и внешней стороне бедра.

Также, существуют такие разделы, как сольные композиции, ориентал, К1, лайт с лоу и прочие.

Хотелось бы закончить некоторым пояснением. Кикбоксинг представляет собой:

Поединок двух спортсменов – честный спортивный бой, в котором можно использовать кулаки и ноги с соблюдением строгих правил;

WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) (в которую входит и ФКР (Федерация Кикбоксинга России)) в настоящий момент добивается включения кикбоксинга в олимпийскую программу.

## НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка в боевых искусствах важнее всякой другой, ибо главная ее цель - преодоление страха. "Что толку от острого меча, если он в руках труса?" - вопрошает пословица. Ведь самые эффективные приемы не помогут тому, кто боится врага.

Страх ограничивает, мешает, сковывает. Не случайно такой знаток человеческой души, как писатель Оноре де Бальзак, отмечал в одном из своих романов: "Под воздействием страха все способности человека либо достигают крайнего напряжения, либо приходят в полный упадок". С ним солидарен знаменитый авторитет в области военной науки Карл фон Клаузевиц: "Опасность и ответственность не увеличивают в нормальном человеке свободу и активность духа, но напротив, действуют на него угнетающе".

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы так называемого "аварийного" поведения, сложившиеся в процессе биологической эволюции. Иными словами, разум в этот момент полностью отключается, и человек действует "не помня себя" в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям.

Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны. Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться... От него "сосет" под ложечкой, трясутся руки, становятся "ватными" ноги, звенит в ушах, застрекает ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, встают дыбом волосы, расширяются зрачки, по спине бегут

мурашки... Страх вынуждает мчаться сломя голову неизвестно куда, стоять без движения и тупо смотреть в одну точку или, простите за натурализм, наложить в штаны... Чтобы понять суть реакций человека на страх, необходимо их классифицировать.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: ажитация (внешнее проявление - бегство), ступор (внешнее проявление - оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление - неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами "аварийного выхода" из таких ситуаций, где попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход. АЖИТАЦИЯ наиболее распространена. Она выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция ажитации обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, бежит прочь. В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается, и напуганный человек часто не знает толком, куда же ему бежать.

На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже естественная реакция, выработанная в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мертвым, поскольку ни один хищник не питается падалью. Да и в бою с себе подобными в горячке сражения людям обычно не до того, чтобы заниматься павшими. СТУПОР проявляется в том, что человек застывает на одном месте либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Все это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

СУМЕРЕЧНОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешне сумерки сознания выглядят как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Правда, полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко. Зато ее атрибуты общеизвестны: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда - нет. Таким образом, страх ослабляет, парализует либо заставляет, образно выражаясь, бросаться грудью на меч, от чего, как известно, тоже нет никакого толку. Поэтому не научившись контролировать свое эмоциональное состояние, нечего всерьез надеяться на победу при столкновении с более сильным врагом.

В современной психологии утвердилась концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций: удовольствие - отвращение, радость - горе, торжество - гнев, уверенность - страх. Шкала эмоций является не линейной, а круговой. Схематически она выглядит следующим образом:

Эта схема наглядно подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивно-оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения. Следовательно, у психологически подготовленного бойца положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными.

Согласно той же концепции, эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции

на конкретные ситуации. Вторые (их нередко называют чувствами) определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим человеческой жизни. Например, чувство страха, отравляющее кому-то повседневное существование, может быть связано с пережитой в прошлом опасностью или определяться мыслями о предстоящей смерти. Для психологической подготовки бойца существенно то, что и ситуативная эмоция страха, и страх как глубинная особенность личности имеют одну и ту же основу. Эта основа есть ощущение угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), является причиной для возникновения у него эмоции страха. Необходимо также отметить, что человек, у которого преобладают астенические эмоции в структуре личности, испытывает страх чаще и сильнее, чем индивид с доминированием положительных состояний.



## МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Многие кикбоксеры полагают, что психологический настрой вырабатывается сам по себе в процессе приобретения тренировочного и соревновательного опыта. На самом деле, наш разум следует по пути наименьшего сопротивления, и наши мысли и внимание чаще всего основаны на наших привычках.

Вы не можете надеяться, что ваш организм достигнет максимальной работоспособности без эффективных тренировок. То же самое справедливо и для психологической подготовки.

Психологические привычки вырабатываются. Для изменения мышления во время тренировок и соревнований требуются самоотверженные усилия по замене непродуктивных мыслей на победный психологический настрой.

Зачем вы тренируетесь? Что вы хотите от кикбоксинга? Для чего выступаете на соревнованиях?

Успешные бизнесмены давно усвоили необходимость четкого представления будущего (видения), которого они хотят добиться. Видение позволяет корпорациям двигаться по направлению к своим целям и служит инструментом для проверки деятельности компании. Кикбоксеру необходимо создать для себя такой же фундамент видения.

Видение – основа мотивации. У кикбоксера никогда не будет мотивации делать что-то, если он не хочет этого делать. Видение – это картина, которой он должен захотеть достичь.

Создавая для себя картину (видение) будущего, кикбоксер должен следовать следующим рекомендациям:

1. Сконцентрироваться на своих желаниях.
2. Сопоставить свои стимулирующие факторы со своими возможностями.
3. Визуально представить то, чего действительно хочет добиться.
4. Пусть его визуализация будет настолько реальной, насколько это возможно.

5. Кикбоксеру надо воссоздать достаточно точную картину, которая позволяла бы оценить, двигается ли он по направлению к ней или уходит в сторону.

Необходимо помнить, позитивное мышление вырабатывается (тренируется).

Существует 4 приема психологической подготовки:

1. Внутренний диалог.
2. Мысленное представление.
3. Концентрация.
4. Релаксация.

### **Внутренний диалог.**

Вы замечали, когда о чем-то подумаете или читаете книгу (не вслух), слышится внутренний голос. Во время тренировок и соревнований вы также ведете непрерывный разговор с самим собой.

Очень часто разум воспринимает тренировочные нагрузки отрицательно и посылает негативные послания нашему сознанию. Внутренний голос назойливо твердит: “Это неприятно, тяжело. Сделай меньшее количество повторений. У тебя болят мышцы. Ты не сможешь это сделать!”.

Не нужно затыкать свое внутреннее “Я”. Развивайте новые привычки с помощью позитивных утверждений. Формулируя позитивные утверждения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Применяйте краткие прямые утверждения (например, да сильный, расслабленный, мощный);
- Используйте позитивную терминологию (избегайте обязывающих высказываний: я должен, мне надо);
- Обращайте больше внимания на свои сильные стороны;
- Уделяйте особое внимание предоставляемым возможностям.

### **Мысленное представление.**

Мозг человека использует визуальные образы для обработки большого количества информации. Мысленные образы – мощное средство для улучшения работоспособности и спортивных результатов. Мозг воспроизводит картину

движения еще до начала движения.

Используйте мысленные образы для моделирования тренировочных и соревновательных условий, развития уверенности в себе, для приобретения новых навыков. Например, вы можете воспроизвести предстоящий бой в ринге, находясь дома. Как пройдет поединок в вашей визуализации – одержите победу или проиграете, зависит от умения реалистично фантазировать.

Представляйте все, что слышите вокруг, ощущайте боль от ударов, различные запахи, вкус крови из разбитых губ и в то же время разрабатывайте тактику боя, которая приведет вас к победе.

Воспроизведя несколько возможных соревновательных ситуаций, вы сможете разработать стратегию, позволяющую справиться с любой “неожиданностью”, встречающейся на соревнованиях.

### **Концентрация.**

Чтобы эффективно атаковать и надежно защищаться, научитесь концентрироваться. Тогда вы не будете тратить драгоценное время на поиски решения, переключая свое внимание от внешних отвлекающих факторов и ненужных мыслей.

Для контроля концентрации при выполнении нагрузки достаточно задать себе три вопроса:

- 1.Что я делаю в данный момент?
- 2.Думаю ли я о том, что мне может помочь в данный момент?
- 3.Могу ли я контролировать то, о чем думаю?

### **Релаксация.**

Другой отличительной особенностью первоклассных спортсменов является легкость движений во время нагрузки. По мере совершенствования техники исключаются ненужные мышечные сокращения, которые не вносят вклад в продвижении кикбоксера. Например, излишняя скованность (зажатость) в боевой стойке приводит к быстрой усталости, снижает реакцию, уменьшает скорость и силу удара.

Умение расслабляться приходит с практикой. Очень хорошо помогает этому баня, массаж и медитации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокий результат в кикбоксинге предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на достижение запланированных показателей подготовленности и реализацию достигнутого потенциала в соревновательных условиях, характеризующихся активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики. Эти особенности представляют собой качества, свойства, отношения, наиболее благоприятные для достижения высокого результата. Часть из них достаточно динамична и может успешно изменяться посредством специально организованных воздействий, в процессе тренировок и соревнований (например, точность реагирования), часть из них может лишь учитываться в качестве одного из объективных условий деятельности и служить критерием отбора или основанием к той или иной организации деятельности (тип темперамента), т.к. практически не поддается изменениям на протяжении жизни и обусловлена генотипом человека. Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей. Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности.

## Использованная литература

1. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюдзютсу до профессионального кикбоксинга / Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. -352 с.
2. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Феникс. 2003.
3. Гагонин А.С., Гагонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. СПб, 1999
4. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. Маленькие «секреты» больших школ. М., 1992
5. История боевых искусств. От нового света до Черного континента. Под общей редакцией Г.К.Панченко. М., 1997
6. Гагонин А.С., Гагонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. СПб, 1999  
Тарас А.Е. Французский бокс сават: история и техника. Минск, 2001
7. Арсланян М.Г. Некоторые вопросы начальной подготовки по боксу 12-13-летних подростков; - ТИПФК, 1978 № 4 - С. 39-40.
8. Базаян А. М. Техничко-тактическая подготовка боксеров юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Авторсф. дис. канд. мед. наук (Государственный центральный институт ФК-М 1990.
9. Зельдович Т.А. Тактическая подготовка в боксе. Киев, 1999.
10. Киселев В. А. Систематизации средств тренировки боксеров: Методические разработки / ГПОЛИФК М. 1992.
11. Кожевников З.Я. Проблемы подготовки юных боксеров. – М., 1985.
12. Ю.Н. Клещев. Техничко-тактическое мастерство боксера. - М: ФК и С, 2000. – 94с.