1. **Мотивационные аспекты подготовки**

Для современного кикбоксинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, сумевший развить свои возможности до нужных величин и обладающий способностью предельно мобилизовать их к необходимому моменту времени. Это возможно лишь при высочайшей мотивации достижения результата. Мотив - побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу, и влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбор спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышение ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказание, убеждение, принуждение и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходные высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Высочайшая мотивация достижений в практике тренерской работы, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов, которые должны ограничивать деятельность человека.

1. **Волевые качества кикбоксера и их воспитание**

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена. Цель должна быть высокой и достойной.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения. И это - одно из проявлений уважения, вежливости.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя мри этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и грудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление во что бы то ни стало победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать, и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий, и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

Совершенно очевидно, что ценность спортсмена будет зависеть от того, в какой степени он обладает указанными качествами, проявляет их в ходе тренировок и соревнований. Показателями этого являются объективно фиксируемые результаты его деятельности: пропуск тренировок, соревнований, степень адекватности принятых решений и настойчивость в их реализации, наличие срывов в ходе подготовки, объем, интенсивность, качество выполняемой работы, действия в условиях помех и т.д.

Как известно, в деятельности человек проявляет и формирует себя. Поэтому именно в ходе тренировок и соревнований спортсмен совершенствует свои волевые качества, конкретизирует свои цели и задачи, более точно оценивает свои возможности и прогнозирует пути достижения цели. Многообразная информация, получаемая на этом пути, содействует самопознанию и самоосознанию личности и дает многочисленные возможности для формирования волевых качеств и проявления достигнутого уровня их развития, зрелости личности в целом. Соответственно, тренировки и соревнования являются практической основой для формирования волевых качеств и они же являются показателем степени их совершенства, достигнутого уровня их психологической подготовленности.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны, достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.  
2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.  
3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.  
4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.  
5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д. Следует помнить, что, например, лень нельзя победить раз и навсегда. Для этого приходится бороться с ней каждый день, доказывать свое превосходство. Только так вы сможете пройти весь путь к победе и успеть к сроку.  
6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, вы должны добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Способность к волевым усилиям совершенствуется в процессе преодоления трудностей. Эти трудности могут быть объективного и субъективного характера. К объективным трудностям кикбоксинга следует отнести необходимость проявления высоких показателей скорости, точности, силы движений, координационную сложность вида спорта; необходимость преодолевать отрицательные эмоции и другие неблагоприятные состояния, возникающие вследствие высочайшего напряжения психики, работы в условиях крайнего утомления, угрозы получения травмы, болевых ощущений, ответственности за результат выступления перед коллективом, страной и т.д. Кикбоксеры ведут турнирные бои в течение 2-3 дней, при этом в день иногда приходится проводить не один поединок.

Субъективные трудности кикбоксинга связаны с личным отношением спортсмена к тем или иным нагрузкам, условиям тренировок и соревнований. Это всякого рода психологические барьеры. Например, опасение получить привычную травму; неудачные выступления против спортсмена определенного технико-тактического типа; боязнь противника вследствие переоценки его возможностей, незаинтересованность в результате выступления и др.

Указанные трудности, как объективные, так и субъективные, должны моделироваться в ходе подготовки и участия в соревнованиях. По мере накопления опыта тренировок и соревнований, как правило, удается добиться желательных характеристик поведения.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей, помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Некоторые спортсмены специально проводили тренировки с высокой нагрузкой после бессонной ночи (известный российский боксер, чемпион мира по боксу среди профессионалов К. Цзю). Широко практикуются варианты тренировок именно с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения, спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора, бой со свежими партнерами и др.

Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена. Например, двукратный чемпион мира среди профессионалов по кикбоксингу Т. Аджикаримов (Россия) при подготовке к бою за это звание с итальянцем М. Лароссо проводил тренировки, в которых только работа с партнером занимала 50 раундов.

Совершенствование в спорте тесно связано с осознанием необходимости определенных действий, определенного поведения в целях реализации поставленных задач. В этом отношении спортсмен должен быть вооружен соответствующими знаниями. Например, нужно знать параметры необходимой работы (объем, интенсивность, количество боев и т.д.), обеспечивающих достаточный уровень подготовленности к соревнованиям. Получение соответствующей информации зависит не только от тренера, но и от самостоятельного поиска спортсмена. Следует всегда помнить об этом и создавать творческую атмосферу, сопутствующую высоким спортивным достижениям.

1. **Структура и совершенствование психологических возможностей**

Психические качества являются одним из факторов, определяющих уровень достижений в кикбоксинге. Как показывают многочисленные исследования, эти качества при известной генотипической обусловленности могут быть в достаточной степени развиты за счет специфики деятельности, соответствующих упражнений.

Особенностями спортсменов-единоборцев следует считать повышенное внимание, эффективное зрительное воспитание, быстроту сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, поиск неожиданных решений, сообразительность, эмоциональную устойчивость, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, быстроту и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков. В этих особенностях функционирования психики отражена специфика их соревновательной деятельности, которая характеризуется разнообразием условий ее, быстрой сменой одних действий другими, дефицитом времени для принятия решений, дефицитом или избытком информации, активным противодействием противника, необходимостью выбора оптимального решения из ряда альтернатив.

Специфика кикбоксинга предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

***Чувство дистанции*** связано со степенью ощущения кикбоксером постоянно изменяющегося расстояния до противника (дистанции). Очень важно, чтобы спортсмен ощущал эти изменения своевременно и очень важна та степень изменений, которые он в состоянии различать. Для кикбоксеров высокого класса характерен высокий уровень развития восприятия дистанции.

***Чувство удара.*** Оно связано с точностью ощущения, оценки и управления такими характеристиками удара, как сила, резкость и точность. Наличие в кикбоксинге ударов руками и ногами, различных разделов программы соревнований (семи-, лайт-, фулл-контакт, лоу-кик) вносит дополнительные требования к данному виду специализированного восприятия.

***Чувство времени.*** Оно характеризуется степенью ощущения спортсменом микроинтервалов времени при проведении атак, контратак, выполнении защитных действий. Одним из проявлений чувства времени является также точность оценки времени окончания раунда, перерыва между раундами.

Степень развития чувства времени, дистанции и удара является важным показателем подготовленности кикбоксера к соревнованиям. Формируясь в процессе выполнения работы специального характера, эти показатели отражают уровень готовности спортсмена к выполнению специфических задач данного вида спорта.

Помимо указанных к особенностям специализированных восприятий в кикбоксинге можно отнести чувство ориентировки на ринге или площадке, чувство положения тела и свободы движений, чувство оружия (соревнования в разделе «сольные композиции»).

С целью совершенствования специализированных восприятий используют такие упражнения, как *бой с тенью, работа на снарядах, с партнером, работа на лапах, работа с отягощениями* (гантели, набивные мячи, камни, эспандеры, утяжеленные перчатки и т.д.). Необходимо при этом давать установку на запоминание и воспроизведение соответствующих ощущений времени, силы, расстояния и т.д. В зависимости от задач и вида совершенствуемого восприятия моделировать боевые ситуации и особенно темпо-ритмовые, скоростные и другие особенности реального боя. Конкретные задания, направленные на развитие указанных особенностей, могут быть самыми различными, в них должны присутствовать творческие начала спортсмена и тренера. Это и гарантирует сохранение и развитие индивидуальности кикбоксинга.

Важным условием эффективной деятельности в кикбоксинге являются характеристики внимания. Внимание является необходимым условием успешного обучения, тренировки, качества и продуктивности соревновательной деятельности. Внимание определяется как сосредоточение сознания на определенном объекте, обеспечивающее его особо ясное отражение. Повышенная концентрация внимания связана со значимостью деятельности, заинтересованностью в ее результате. Другим условием поддержания внимания является состояние человека. Так, утомленному человеку труднее сосредоточиться на выполнении определенного задания. При совершенствовании характеристик внимания необходимо также помнить о том, что ослаблять их может действие посторонних раздражителей, поэтому необходимо совершенствовать характеристики произвольного внимания, выполняя задание в разных условиях. Это основной принцип совершенствования данной способности и от степени его реализации зависит прогресс в этом компоненте готовности.

Следует помнить, что, как и подавляющее большинство других способностей, внимание в достаточной степени поддается тренировке.

Специфика кикбоксинга, требующая от спортсмена постоянного решения различных по степени сложности задач, требует соответствующих характеристик мышления. Мышление есть опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях. Мышление формируется и развивается в ходе собственной активной познавательной деятельности человека и обусловлено во многом общим уровнем знаний, существующих на данном этапе развития общества.

Совершенствование мышления спортсмена происходит только в процессе решения все новых, более сложных задач. Следует помнить, что подлинно творческое решение задачи предполагает преодоление определенной инертности мышления и построения новой стратегии мышления. Построение же этой новой стратегии мышления есть результат длительной предшествующей работы мысли, предполагающей значительный опыт решения задач в этой области. Исходя из этого, кикбоксер должен обладать значительным запасом знаний (теоретических и практических), иметь самый разнообразный опыт решения задач подготовки и участия в соревнованиях, действий в различных боевых ситуациях, с самыми различными по стилю и особенностям подготовленности противниками.

С учетом сказанного должен строиться процесс подготовки, предполагающий приобретение соответствующих знаний, опыт решения самых различных задач. Для этого применяются теоретические занятия (сообщение, разбор возможных вариантов решений) и практическое применение знаний (работа в парах по заданию, вольные бои, спарринги, соревнования). Основное направление здесь - это разнообразие знаний и современный уровень решения типовых задач боя и подготовки, учет особенностей соревновательной деятельности кикбоксеров на современном этапе развития этого вида спорта.

Для развития быстроты реакции в кикбоксинге применяют упражнения общеподготовительного, специально-подготовительного и специального характера. Основное при их использовании - это установка на максимально быстрое и точное реагирование и создание соответствующих условий (игра, соревнования и др., стимулы мобилизации скорости и точности реагирования). Например, атака противника - защита, атака противника - защита - ответ и др. В зависимости от уровня подготовленности и задач можно давать более сложные задания: перехваты атак и контратак различной степени сложности.

Следует особо указать на то, что специализированные восприятия, свойства и качество психики, о которых речь шла выше, лучше формируются при сознательном отношении спортсмена к заданию. В этом плане особенно важны комментарии, цели, задачи, которые ставит тренер спортсмену при выполнении задания (или спортсмен ставит себе задачу самостоятельно). Так, при одном и том же задании, например, вольном бое, можно сделать акцент на проявлении и закреплении чувства времени или чувства дистанции, точности действий и т.д. Соответственно этому проявляется и тренировочный эффект. Установку на совершенствование того или иного компонента подготовленности следует считать важнейшим условием проявления и формирования тренируемой способности.

1. **Приемы воздействия на спортсмена**

В ходе тренировок и соревнований возникает необходимость воздействовать на взгляды, установки, отношения спортсмена с тем, чтобы добиться наилучшего результата. В этом случае применяют различные психолого-педагогические воздействия.

С целью повышения эффекта воздействий, повышение их качества можно пользоваться нижеследующими приемами. Они представляют собой варианты сообщения спортсмену соответствующей информации.

Коллективно-групповые воздействия. Механизмом их воздействия является активизация положительного влияния друг на друга членов коллектива. Для этого могут быть использованы следующие приемы:

1. Анонимное обсуждение. Приводятся варианты взаимоотношений между тренером и спортсменом, между спортсменами, рассказывается о вариантах отношений к тем или иным аспектам спортивной деятельности (высоким нагрузкам, травмам, соревнованиям и др.), которые могут иметь своим следствием тот или иной результат. В данном случае спортсмены должны обратить внимание на свои отношения и действия, складывающуюся в команде атмосферу и т.д., попытаться наметить пути корректировки поведения и отношений, возможно, взять на себя какие-то обязательства в этом отношении. В целом, это призыв оценить свои действия в сравнении с должными. Очень важно, чтобы варианты неправильных отношений приводились на материале других команд, видов спорта и вроде бы не касались напрямую данного коллектива. Так можно и предупреждать возникновение неправильных отношений, поведения.  
2. Формирование перспективы. В данном случае, говоря о задачах команды или спортсмена, тренер достаточно подробно останавливается на перспективах, последовательно открывающихся при решении отдельных задач. Необходимо показать закономерную связь событий и вытекающие отсюда действия, помочь осознать неизбежность определенного результата как следствия определенных действий. Таким образом, как бы очерчивается путь, который необходимо проделать, и трудности, которые надо преодолеть.  
3. Данный прием состоит в обсуждении характеристик своего коллектива, спортсмена (с ним самим). Предлагается представить, описать, как коллектив или спортсмен выглядит со стороны, на фоне других коллективов или спортсменов. Анализируются положительные и отрицательные стороны, варианты действий.  
4. Воздействие рикошетом. Здесь дается оценка действиям одного из членов группы. Первым ее дает тренер (например, при групповом обсуждении результатов какого-либо этапа подготовки). При этом оценка дается завышенная (ожидаемое поведение). Остальным спортсменам предлагается поддержать это мнение, эту оценку. Данный прием ведет к улучшению взаимоотношений в коллективе.

Следует особо подчеркнуть, что описываемые варианты коллективно-групповых воздействий следует тщательно готовить и сочетать их с индивидуальной работой с каждым спортсменом.

Рациональные воздействия («рацио» - разум). Здесь основным механизмом воздействия является выявление и исправление логических ошибок в суждениях и действиях. Основными являются следующие приемы.

1. Мотивированная передача информации с доказательством ошибок в суждениях. Например, развязное и грубое поведение вашего соперника не обязательно говорит о его уверенности в победе и высокой готовности. За словами: «Я обязательно выиграю, и я готов на 120%» - чаще стоит неуверенность, желание напугать до боя и т.д. Очень часто громче всех кричит тот, кто больше напуган и боится настоящего боя.  
2. Эмоциональное воздействие. Здесь главным является не убеждение, а эмоционально насыщенное доказательство ошибок спортсмена. Проводится эмоционально значимое доказательство. «Если ты сейчас не соберешься и не переломишь бой, то ты слабак, и это увидят все. Только переломив ситуацию, ты сможешь победить. Ты не должен ждать другого такого случая, только сейчас».  
3. Разъяснительные воздействия. Цель этих воздействий - устранение дефицита информации, который может способствовать возникновению отрицательных состояний, материалом для этих воздействий может быть самая различная информация. Например, некоторое ухудшение самочувствия, усталость, различные боли при высоких нагрузках - явление закономерное. Это нужно перетерпеть, и постепенно все придет в норму.  
4. Обучающие воздействия. Они направлены на обучение спортсмена правильным формам поведения в тех или иных типичных ситуациях. Например, о своих проблемах, травмах, неприятностях не стоит говорить, кому попало. Об этом должен знать лишь тот, кто может помочь, и кто заинтересован в ваших успехах.  
5. Воздействие игнорированием. В данном варианте воздействий высказывания по поводу возникших у спортсмена затруднений присутствуют в пренебрежительной форме. Они имеют целью уменьшить их значимость. «Устал? Да все устали, просто не все говорят об этом. Все в одинаковых условиях. Работай и забудь об этом. Усталостью можно пренебрегать очень долго и показывать высокий результат именно в условиях усталости. Об этом говорит вся практика спорта, у тебя достаточно сил для победы».  
6. Воздействия с помощью отвлечения внимания. В данном случае внимание стараются отвлечь от комплекса травмирующих раздражителей. Например, от размышлений по поводу того, хватит ли сил на все раунды боя, желательно перейти к обсуждению и составлению плана боя, действий в тех или иных ситуациях.  
7. Воздействия через миросозерцание. Здесь предлагается посмотреть на других людей, вынырнув из сферы своих переживаний, оценить их трудности и отдать себе отчет в том (признать), что трудности могут быть и бывают более сложные, неприятности большие, удары более сильные, а последствия более тяжелые. Потому нет оснований считать себя в самом тяжелом и безвыходном положении, нет веских оснований для сильных разочарований, переживаний и уныния. «Проигранный бой еще не означает проигранной войны». Данный прием способствует мотивации спортсмена, уменьшение его психологической отгороженности, обособленности, уединения.  
8. Воздействие через доблесть. В данном случае используют самую различную доступную информацию с целью убедить спортсмена в том, что он имеет большие способности и может достичь самых высоких результатов. При этом необходимо как следует трудиться и к своему желанию высоких результатов добавить терпение. В данном случае целью является изменение мнения спортсмена о самом себе.  
9. Активирующие воздействия. Убеждают в необходимости быть активным в спорте, труде, жизни. Подчеркивают, что только такая позиция является достойной и правильной с точки зрения путей достижения высокого результата.  
10. Воздействие посредством выбора позиции. Данный прием применяется в трудных случаях, когда не предполагается благоприятного разрешения ситуации. В этих ситуациях приходится выбирать соответствующую позицию в жизни и в спорте. Выбор позиции помогает человеку преодолеть состояние растерянности, пассивности, у него как бы появляется почва под ногами, устойчивость. «Я знаю, что не готов выбирать этот бой, но мне нужно выйти на ринг и продержаться. Только так я могу стать бойцом и впоследствии рассчитывать на высокий результат, уважение».

Конкретные формы проведения указанных воздействий могут быть самыми разными. Это диалог, во время которого необходимо изменить явление спортсмена, показать непоследовательность его действий, противоречивость суждений, логические ошибки. Нужно показать, что есть и другие оценки ситуации, мнение относительно возникшей проблемы, постановки ее. Это может быть простое выслушивание наболевших проблем, в ходе которого происходит разрядка, облегчение, снижение уровня напряжения. Человек «выговаривается». Это может быть высказывание своего мнения относительно возникшей ситуации, путях ее разрешения и т.д., консультирование, беседа, рекомендации. Основу воздействий должна составлять информация, значимая для получающего ее, которой ощущается дефицит и которая может дать толчок к действиям и определенном направлении, стимулировать усилия.

В целях психорегуляции может также использоваться музыка. Общим правилом является то, что медленные ритмы успокаивают, быстрые стимулируют. В то же время следует помнить, что реакция на музыку в высшей степени индивидуальна.

Широким спектром воздействия отличаются кино- и видеофильмы, литература. Эти средства используются с целью устранения нежелательных стереотипов поведения, отношений, стимулирования волевых качеств, отвлечения от сложной ситуации.

Указанные воздействия следует использовать комплексно. Они должны составлять единую систему. Информация, содержащаяся в них, должна охватывать все стороны спортивной жизни: закономерности, отношения, примеры, возможные трудности и т.д. Материалом для проведения соответствующей работы могут служить результаты различных тестов, научные данные и др.

Систематически и последовательно проводимые воздействия, как показывает практика, существенно и изменяют уровень моральных и волевых качеств личности, степень возможной мобилизации и составляют основу психологической подготовки.

Практика кикбоксинга дает самые разнообразные поводы и возможности проведения соответствующей работы: во время тренировок, соревнований, поездок, общения, в процессе совместной деятельности.

1. **Психологическая подготовка кикбоксера**

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 в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Примером мероприятий по обеспечению общей психологической подготовки может быть сообщение закономерностей становления спортивной формы или протекания восстановительных процессов в организме спортсмена, создающих определенные отношения к нагрузкам и предупреждающие негативные реакции, приучение к дисциплине, систематическим тренировкам, регулярным волевым усилиям в процессе занятий спортом и т. д.

Примером специальной психологической подготовки является изучение специфических условий предстоящего соревнования и направленная подготовка к ним, предполагающая планирование и отработку определенных действий (бой с противником той или иной манеры ведения боя и т. д.).

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

1. **Предстартовые состояния в кикбоксинге**

Знания об особенностях предстартовых состояний в кикбоксинге, опыт их учета, влияние на них в ходе тренировок и соревнований являются важнейшими составляющими эффективной работы тренера. Эти знания могут также являться одним из средств саморегуляции, самопознания, подведения спортсменом самого себя в наиболее выгодном состоянии к бою.

Основываясь на исследованиях отечественной спортивной психологии следует выделять следующие виды предстартовых состояний.

Стартовая лихорадка. Ее признаками являются: чрезмерное волнение, возбуждение, паника, в значительной степени дезорганизующая спортсмена; неустойчивость эмоций, резко сменяющих одна другую и противоположных по содержанию; расстройства внимания; невозможность сосредоточиться. При этом снижаются и показатели точности движений, нарушается координация, показатели же скорости простого реагирования могут повышаться, Достигая рекордных для данного спортсмена величин. Данное состояние сопровождается учащением пульса, повышением артериального давления, тремором конечностей, их похолоданием. Состояние стартовой лихорадки ведет к интенсивному преждевременному расходу энергетических возможностей спортсмена и, в случае если оно затягивается, переходит в свою противоположность - стартовую апатию.

Для стартовой апатии характерна пониженная возбудимость, вялое протекание психических процессов, сонливость. Пропадает желание участвовать в соревнованиях, бороться, терпеть, преодолевать. Проявляются астенические эмоции, упадок сил. Наступает охранительное торможение, предупреждающее перенапряжение возможностей спортсмена. Возникновение данного состояния может являться следствием перетренировки, переутомления. Спортсмен может «перегореть» в связи с излишними переживаниями по поводу предстоящих поединков, которые истощают, «выматывают» кикбоксера. Поскольку для данного состояния характерно отсутствие, преждевременное расходование энергетического потенциала, то возродить способность к эффективному ведению соревновательных поединков, максимальному проявлению возможностей чрезвычайно проблематично. В данном случае основная работа направляется на то, чтобы выйти из создавшегося положения с минимальными потерями, компенсацию за счет экономизации действий, тактики.

Состояние боевой готовности. Некоторые психологи обозначают его как оптимальное боевое состояние (ОБС).

Для него характерна необходимая сосредоточенность на предстоящем поединке, улучшение в нужной степени и в нужном направлении свойств внимания, обострение процессов восприятия и мышления, желание борьбы и готовность действовать активно, решительно, изобретательно, своевременно во всех формах боя, стенические эмоции. Данному состоянию соответствует оптимальный уровень активации деятельности всех органов и систем организма, оптимальный уровень возбуждения. Достижение соответствующего состояния к решающему бою является плодом интенсивных усилий, затраченных на подготовку к соревнованиям, рациональных соотношений нагрузок и отдыха; планирования, отвечающего возможностям кикбоксера и поставленным целям; специально организованных психолого-педагогических воздействий на него и самовоздействий.

Состояние самоуспокоенности. Оно возникает как дефект психологической подготовки и не может рассматриваться как благоприятное. Ввиду отсутствия готовности к своевременной мобилизации всех своих возможностей, готовности «делать столько, сколько в силах, а затем еще и столько, сколько нужно для победы» спортсмен не показывает высокого результата. Именно в состоянии самоуспокоенности, неправильной оценки соотношения сил наиболее вероятны досадные, порой трагические моменты биографии кикбоксера: пропущенный сильный удар, упущенная победа и т.д.

Другим вариантом этого состояния является то, когда спортсмен не готов в полной степени мобилизовать свои возможности, до конца бороться за победу, а запрограммирован лишь на работу определенного свойства, не реализуя полностью своих возможностей. В данном случае спортсмена нельзя считать перегоревшим или слишком самоуверенным, просто он не включен в работу в должной степени, готов лишь к победе «малой кровью», лишь к работе на «малых оборотах».