

Воспитание личностных и физических качеств в женском кикбоксинге

Донецкий национальный университет (г. Донецк)

Постановка проблемы. Целенаправленное воспитание кикбоксерок является актуальной проблемой в системе современной тренировки. Оно должно осуществляться в процессе многолетней тренировки и соревнований на всех уровнях спортивной подготовленности [1; 2; 3; 4; 5].

В специальной литературе и программах по кикбоксингу не разработаны научно обоснованные методики целенаправленного воспитания кикбоксерок.

Цель исследования – разработать научно обоснованные методики целенаправленного воспитания кикбоксерок.

Изложение основного материала исследования. В спортивной психологии комплекс средств, методов и мероприятий, которые способствуют формированию общих и специально-спортивных психических качеств личности спортсменки (т. е. качеств, необходимых для овладения спортивным мастерством), принято называть психологическими основами воспитания и тренировки (или средствами общей психической подготовки). Систему средств психолого-педагогических воздействий, направленную на выработку психической готовности к соревнованию и воспитание специальных психических качеств (необходимых для успешного выступления в состязаниях), называют системой психической подготовки к соревнованию (или средствами специальной психической подготовки спортсменки).

Система психолого-педагогических воздействий предполагает:

- а) формирование направленности личности кикбоксерки;
- б) развитие и совершенствование волевых качеств кикбоксерки;
- в) развитие и совершенствование специализированных психических качеств кикбоксерки;
- г) воспитание способности к саморегуляции психического состояния.

Естественно, все упомянутые качества могут развиваться в известной степени сами по себе в результате занятий кикбоксингом, под влиянием таких факторов, как специфические упражнения, условия тренировки, влияние коллектива и партнеров. Однако степень “спонтанного” развития психических качеств и процессов весьма незначительна, кроме того, влияние факторов занятий бывает двояким: положительным или отрицательным. Необходимым условием правильного и эффективного формирования личности спортсменки, развития ее воли и других психических качеств является правильная организация педагогического процесса, умелый подбор специалистов – тренеров, педагогов, психологов.

Однако и этого недостаточно: формирование свойств личности и психических процессов не будет происходить достаточно эффективно, если кикбоксерка сама не желает активно совершенствовать свои психические качества, учиться психической саморегуляции. Она должна захотеть воспитать свой характер, закалить волю, научиться управлять своими эмоциями и поведением в любых условиях, мобилизовать силы для победы, совершенствовать внимание и мышление, активно стремиться к самовоспитанию.

Опыт показывает, что кикбоксерки, которые осуществляли это стремление, добивались в кикбоксинге выдающихся успехов. Причем в самовоспитании большую роль играет тренер, от которого во многом зависит, сумеет ли спортсменка правильно настроиться и сможет ли она продолжать самовоспитание при неудачах.

Если рассматривать понятие “самовоспитание” широко, то в него надо включить и самопознание и самоусовершенствование, способности сознательно управлять своими действиями, поступками, мыслями и чувствами.

Основу самовоспитания составляет самопознание – анализ и самооценка своих сил, возможностей, поведения. Чтобы направленно воздействовать на себя, необходимо прежде всего знать самого себя, уметь хорошо разбираться в совершаемых поступках, видеть свои положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение, исходя из интересов коллектива. В процессе подготовки спортсменок можно использовать различные средства, пути и методы самопознания: информацию, получаемую спортсменками от окружающих об особенностях своих движений, стиля,

тактики, морального поведіння, волевих якостей, особливостях організму і психіки і т. п.; самонаблюдення, як складову частину самоконтролю свого фізичного і психічного стану; аналіз своєї діяльності, поступків, обумовивших їх факторів; виявлення причин успіхів і поразок; самоучет результатів тренувань і змагань; самоочінок о виконаній діяльності; критику і самокритику; самооцінку роботи по самоудосконаленню фізичних, моральних, волевих, інтелектуальних і інших якостей; ведення особистого щоденника (де не тільки фіксуються зовнішні фактори, події, дані, але і аналізуються і описуються переживання, думки, прагнення). Ряд цих засобів і методів самопізнання і самовиховання може бути з успіхом використаний для самовиховання кикбоксера. При цьому тренер повинен систематично контролювати виконану спортсменкою роботу, знайомитися з її щоденником, відкрито бесідувати про труднощі, перешкоди самоудосконаленню.

Одна з важливих завдань виховання – в тому, щоб формувати правильну соціальну і моральну спрямованість особистості спортсменки (світогляд, мотиви, інтереси і т. п.). При цьому ефективність ідейного виховання кикбоксера в багатьох визначає правильне моральне, волевое і естетичне виховання. Формування цих і інших моральних якостей у спортсменок може бути успішно здійснено тільки при спільному виховальному впливі на їх психіку сім'ї, школи, виробничого і спортивного колективів. Преподаватель зобов'язаний використовувати будь-який випадок (бутові епізоди, події в громадському житті країни, повідомлення в газетах, поведінку окремих спортсменок в час змагань і т. д.), щоб впливати на світогляд, громадське самосвідомість, моральні почуття спортсменок.

На формування системи поглядів, переконань, інтересів кикбоксера впливає колектив, в якому вона тренується. Дуже важливо, щоб в клубі або в команді були лідери, які користувалися б авторитетом більшості членів групи і на яких тренер міг би покладатися, спираючись на них.

Для того щоб створити дружний колектив, треба прагнути збільшити спільність інтересів усіх зацікавлених на основі інтересу кожної спортсменки до результатів спільних тренувань, майбутнім змаганням. Необхідно зміцнювати між кикбоксерками стосунки взаємного довіри, взаємної вимогливості, взаємодопомоги, яка проявляється в порадах, вказівках, виправленні помилок в час тренування, в психологічній підтримці перед виступом на змаганнях і т. д.

Взаємне довіряє дозволяє більш слабким спортсменкам спокійно, без скованості і напруженості боксувати в парі. Велике виховальне значення мають стосунки взаємної вимогливості: кикбоксерки слідкують за тим, щоб всі спортсменки дотримувалися встановленого порядку, дисципліну, правила змагань і гігієни, режиму дня, виконували завдання і вказівки тренера.

Стосунки високої вимогливості цінуються в колективі тільки в тому випадку, якщо вони ґрунтуються на високій вимогливості кожного члена колективу до самого себе. Кикбоксерки повинні знати свої обов'язки в колективі, чітко представляти мету і зміст кожного заняття, так і визначеного періоду навчання і тренування, продумано будувати тренувальний процес, строго виконувати вимоги тренера, правила кикбоксингу, особистої гігієни і т. д. В єдності колективу велику роль грають корисні традиції: почуття переможців змагань, проведення показових тренувань, організація занять за містом, привітання кикбоксера з торжественними датами його життя, випуск стенгазет, показ по телебаченню і др.

Колектив грає велику роль в формуванні у спортсменок позитивних мотивів тренування і участя в змаганнях. Знання тренером мотивів його вихованців має неабияк практичне значення так як дозволяє оцінити деякі властивості особистості спортсменки, проявляючіся в цих мотивах (тщеслав'я, любознательність, колективізм, цілеспрямованість і др.), дає можливість використовувати ці мотиви для підвищення активності спортсменки в час навчання і тренувань, для удосконалення деяких моральних і волевих якостей, а найбільш важливі мотиви – для успішного виступу в змаганнях.

Так як мотиви, побудивши спортсменку зайнятися кикбоксингом, безпосередньо впливають на її стосунки до тренування, до майбутньому змагання, режиму, визначають мету занять спортом, ступінь і характер волевих проявлень, тому дуже важливо формувати ті мотиви, які викликають найбільшу активність спортсменки в тренуванні, максимально мобілізують сили на подолання труднощів.

Формируя положительные мотивы занятий, связанные, например, со стремлением добиться успеха в соревнованиях, тренер должен стремиться укрепить их общественную основу и на занятиях пользоваться любым случаем, чтобы подчеркнуть роль современного спорта в жизни людей, большой престиж выступлений спортсменок в соревнованиях, их общественную значимость для коллектива, где тренируются кикбоксерки и т. д. Одновременно с этим тренер и коллектив должны воздействовать на спортсменок, которые руководствуются мотивами, имеющими узко личную направленность (болезненное самолюбие, гипертрофированное честолюбие и тщеславие, меркантильные соображения).

Одна из задач тренера – способствовать воспитанию в коллективе кикбоксерок общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменок активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию важных интеллектуальных, моральных, эстетических чувств, правильного отношения к труду.

Выводы. Для того чтобы выработать у спортсменки правильные интересы, тренер должен:

- подробно разъяснять спортсменкам сущность искусного кикбоксинга, его влияние на организм спортсменки; раскрывать сущность эстетики кикбоксинга, проявляющейся в динамичных координированных действиях, легкости передвижений, мгновенных реакциях в затруднительных положениях, умении избегать ударов, корректности поведения;
- анализировать с каждой спортсменкой перспективы ее спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
- творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, чтобы избежать стандарта и однообразия;
- соблюдать на занятиях принципы сознательности, активности, постепенности, последовательности, доступности, прочности, наглядности, индивидуальности;
- позволять кикбоксеркам творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;
- не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;
- специально отводить время для личного совершенствования кикбоксерки на лапах;
- приглашать кикбоксерку для участия в соревнованиях лишь после того, как она достигнет необходимого уровня тренированности;
- активно участвовать в подготовке спортсменки к соревнованиям, в секундировании, обсуждать с ней ход и результаты выступлений;
- интересоваться личной жизнью кикбоксерки, ее работой, учебой.

Литература

1. Ангелов И. Т. Исследование процесса специальной подготовки боксеров-юниоров с учетом возрастной динамики и психологических качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1973.– 18 с.
2. Белых С. И. Женский кикбоксинг.– Донецк: ДонНУ, 2004.– 520 с.
3. Белых С. И. Женский бокс.– Донецк: ДонНУ, 2004.– 620 с.
4. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания.– Донецк: Донеччина, 1995.– С. 520.
5. Жданов Ю. Н. Психологическая и психофизиологическая подготовка спортсмена: Уч. пособ.– Донецк: ГГПИИЯ, 2005.– 350 с.

Аннотации

В статье описана методика целенаправленного воспитания личностных и физических качеств спортсменок в кикбоксинге.

Ключевые слова: эффективные методики, целенаправленное воспитание, исследования, спортсменки.

У статті описана методика цілеспрямованого виховання фізичних якостей спортсменок у кікбоксингу.

Ключові слова: ефективні методики, цілеспрямоване виховання, дослідження, спортсменки.

In clause the technique of purposeful education of the sportswomen is described.

Key words: effective of a technique, purposeful education, research, sportswomen.