

ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ХАРАКТЕР ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ТРАДИЦІЙНОМУ КАРАТЕ-ДО

У даній роботі обґрунтована необхідність розробки концепції психофізичної підготовки спортсменів у карате на різних етапах підготовки. Ступінь оволодіння психофізичним станом бойової готовності в карате-до залежить від етапу підготовки, рівня психофізичної підготовленості, наявності оптимальної психічної напруги.

Ключові слова: психологічний супровід, психофізична підготовка, ОБС (оптимальний бойовий стан).

Постановка проблеми: в екстремальних умовах змагальної боротьби в традиційному карате-до для досягнення результату від спортсмена потрібне вміння швидко й свідомо входити в специфічний, характерний тільки для даного атлета психофізичний стан оптимальної бойової готовності.

Професійна психотерапевтична й психологічна допомога спортсменам на Україні не носить поки системний характер. Основна роль у соціалізації й адаптації починаючих спортсменів, а надалі автоматизації психофізичних процесів, зв'язаних зі спортивною діяльністю, приділяється тренерові – викладачеві.

Тренер виконує комплекс первинного психологічного контролю, тестування, застосовує психогігієнічні методи для охорони психіки й здоров'я спортсменів від впливу перенапруг, формує мотивацію досягнення успіху, а так само в конкретних випадках (у перед-змагальному періоді; після травми спортсмена й т.д.) ініціює професійні консультації або тренінги.

Ціль дослідження: проаналізувати, теоретично обґрунтувати й практично перевірити особливості психофізичної адаптації й подальшої психогігієнічної роботи тренера на різних етапах підготовки спортсменів у традиційному карате.

У дослідженні брали участь спортсмени спортивного клубу "Бушидо" різної кваліфікації (60 чоловік), а саме: спортсмени початкового (вік 7-9 років, 1-2 року підготовки), середнього рівня (вік 10-12 років, 3-5 років підготовки) і спортсмени більше високої кваліфікації (чемпіони України, призери чемпіонатів Європи й Миру, вік 13-18 років, 5-10 років підготовки).

Були використані методи педагогічного спостереження, психологічного супроводу, анкетування, опитування, визначення ЧСС.

Результати дослідження та їх обговорення: до психологічного супроводу можна віднести:

- психодіагностику властивостей особистості що займається;
- консультації спортсменів і тренерів, їхнє навчання прийомам самовпливу, психорегуляції й психотренінгу;
- оптимізація психофізичних станів, необхідних для досягнення результату; застосування психогігієнічних методів охорони здоров'я й відновлення.

У карате, як і в інших єдиноборствах, супротивник перебуває в безпосередній близькості, у зв'язку із чим існує необхідність реагувати на тактичні дії й зміну ситуації. Для цього необхідно свідомо увійти в оптимальний стан бойової готовності, характер якого прямо залежить від психофізіологічних властивостей і особливостей індивідуальності.

Центральну нервову систему і її властивості відносять до провідних параметрів психофізіологічної організації індивідуальності. Центральна нервова система генерує процеси збудження й гальмування. Реакція збудження й гальмування характеризується наступними властивостями: сила, урівноваженість, рухливість; їх співвідношення визначає тип вищої нервової діяльності (ВНД), тобто темперамент.

Властивості центральної нервової системи проявляються:

- у динамічному аспекті поведінки (швидкість, темп, напруженість, варіабельність і т.д.);
- у змістовних аспектах діяльності (спонукання, мотиви, мети, знання).

Наприклад, якщо в темпераменті спортсмена переважають характеристики сангвініка (сильний, урівноважений, рухливий) то перспективи його вдосконалювання в традиційному карате оптимістичні. Такий атлет стійкий у своїй мотивації, протистоїть тиску внутрішніх і зовнішніх факторів, здатний вийти до показників високої психічної напруги, зберігши при цьому самоконтроль.

Такому спортсменові варто збільшувати навантаження й очікувати результати. Якщо в темпераменті учня переважають характеристики холерика (сильний, рухливий, неуврівноважений убік порушення) у змагальній діяльності такий спортсмен легко буде домагатися стану оптимальної психічної напруги, але буде схильний до перепадів настрою, перезбудженню, емоційній нестабільності.

Такому спортсменові необхідно більше уваги приділяти вивченню методів самоконтролю й аутотренінгу. Флегматикові важко увійти в стан психічної напруги, але за рахунок сильної мотивації й наполегливості спортсмени з подібним типом вищої нервової діяльності можуть домагатися високого рівня майстерності в карате, де основною здатністю є концентрація.

Найважчим у тренувальному процесі й у змаганнях типом вищої нервової діяльності можна вважати меланхолійний тип. Такі учні погано адаптуються до збільшення навантажень, на змаганнях вимагають багато уваги, схильні до зривів і депресій. Мають потребу в спеціалізованому психологічному супроводі.

Одні темпераменти управляються почуттями (сангвініки, меланхоліки), інші – активністю або діями (холерики, флегматики). Особливості індивідуальних властивостей людини мають одне з головних значень у прояві фізіологічних реакцій, які супроводжують той або інший психічний стан [3].

Розвиток вчення про властивості вищої нервової діяльності привів до появи подань щодо розходження індивідів за рівнем рухливості нервових процесів і адаптивності. Рухливість нервових процесів забезпечує швидку переробку інформації й швидкісні можливості нервової системи [2]. Короткочасні, інтенсивні адаптивні процеси нервової діяльності забезпечують швидку пристосовність індивіда. Повільнотікучі адаптивні процеси сповільнюють процес навчання й тренування [3].

У карате тренер може визначити темперамент учня на основі первинної особистісної діагностики, швидкості переробки ім інформації, за допомогою спостереження, опитування, бесіди, тестування, вивчення генетичних (уроджених, спадкоємних) особливостей, по пропорціях тіла, за структурою тіла [3].

Такий психофізичний підхід до педагогічного процесу дозволяє визначити характер, прогнозувати вчинки в майбутньому, коректувати функціональну напруженість організму під час впливу на нього різних факторів внутрішнього й зовнішнього середовища. Але деякі фахівці вважають, що спорт взагалі і єдиноборства зокрема, це система тільки фізичної підготовки.

Кваліфіковані фахівці фізичного виховання й спорту сприймають свою роботу в ракурсі психофізичної підготовки спортсменів, де поряд з фізичною підготовкою основним своїм завданням вважають навчання свідомому й цілеспрямованому використанню думки для впливу на різні функції організму, саморегуляції своїх психічних станів; у зв'язку із цим стан зосередженості є запорукою успіху, а поняття "оптимальний бойовий стан" (ОБС) характеризується трьома компонентами:

- фізичним (стан підготовленості всіх кондицій організму, технічна готовність);
- емоційним (рівень емоційного збудження, сила хвилювання, баланс між негативними й позитивними емоціями);
- розумовим (зосередженість, зібраність) [1].

Психічний стан готовності в карате називається "дзаншин", що приблизно означає "від самого серця", тобто на межі можливостей. Дзаншин – єдність тіла, свідомості й духу, здатність "вибухнути", викластися заради успіху [5]

Це фізичне, емоційне й розумове відчуття. Психічне тренування є ні що інше як спеціальне тренування головного мозку, формування реактивності вищої нервової діяльності, в якій беруть участь рецептори, провідникова система, довгастий мозок, підкірка й кора головного мозку.

Підготовка спортсмена в традиційному карате ділиться на три основних рівні: мікроструктурний (містить у собі окремі заняття, присвячені рішення одного конкретного завдання);

- мезоструктурний (присвячений підготовці до змагань, безпосередньо самим змаганням, відновленню після змагань);
- макроструктурний (включає багаторічні періоди підготовки: початкову, учбово-тренувальну, спортивне вдосконалювання).

У період початкової підготовки в карате необхідно адаптувати початківця до умов тренування, навчити основним технічним прийомам, таким, як удари ногами й руками, стійки, переміщення, підскакування, кидки, техніка захисту, розвинути основні фізичні кондиції й здатності, сформувані стійкий мотив для досягнення успіху (підготувати психіку учня до майбутньої спортивної діяльності).

Базовою технікою й уміннями можна опанувати за 6-12 місяців, але ефективність прийому залежить від рівня психічної готовності й швидкісно-силової підготовки. Сила й швидкість є основними фізичними компонентами в досягненні перемоги в змагальному бою. Уміння сконцентрувати в одному русі всю свою силу й швидкість прирікає перемогу й залежить від уміння концентрувати свідомість на даній дії. Концентрація удару – це вольовий аспект, при якому розслаблені м'язи напружуються в останній момент, підсилюючи міць удару, блоку або іншого технічного елемента.

Після концентрації сили необхідно розслабити м'язи, щоб вони були готові до наступних дій. Для своєчасного чергування напруги й розслаблення необхідний постійний самоконтроль, повна концентрація свідомості на дії, контроль подиху, положення центра ваги, постави й напрямку руху, тобто на початковому рівні навчання необхідно домогтися єдності тіла й свідомості.

Свідоме виконання прийому допомагає уникнути неадекватного внутрішнього напруження, дає можливість володіти своїми емоціями. Такий психофізичний стан можна назвати станом внутрішнього спокою (4). Це один із трьох психофізичних станів, компонентів оптимального бойового стану (ОБС), які необхідні спортсменові для досягнення успіху в змаганнях із традиційного карате-до.

У період учбово-тренувальної підготовки учні починають свою спортивну діяльність. Перші виступи на змаганнях дають можливість тренерів більш детально вивчити індивідуальні психофізичні особливості особистості спортсмена, здатності як реактивні, так і резистентні: здатності реагувати на подразники або робити подразникам опір.

Тому що єдиноборства відносяться до складних-координаційних ситуативних видів діяльності психофізичний стан, що дає можливість варіювати свої дії, імпровізувати, тобто діяти, виходячи зі сформованої ситуації, стає пріоритетним. Назвемо подібну якість спонтанністю [4].

На практиці для розвитку спонтанності тренер використовує комплекс психолого-педагогічних засобів: ідеомоторні тренінги, моделювання змагальних ситуацій, тренінги, що дозволяють застосовувати техніку в

різних сполученнях і послідовностях, навчає розпізнавати й оцінювати ситуацію, контролювати свої психофізичні реакції, вивчає прийоми вселяння й самонавіяння.

Робота тренера на етапі учбово-тренувальної підготовки носить психо-корекційний характер. Метою такої роботи є підвищення резервних можливостей спортсмена, включення компенсаторних механізмів саморегуляції організму спортсмена й внесення коректив у режим підготовки.

При такому підході увага приділяється індивідуальності спортсмена, його віковим, половим, соціальним особливостям, і з урахуванням його досвіду й перспектив формується установка на досягнення успіху в змагальній діяльності, що дозволяє переборювати негативний вплив екстремальних умов тренувального процесу й змагань.

Всі вищевказані заходи сприяють створенню передумов для входження спортсмена на основі свого особистого змагального досвіду в стан оптимальної бойової готовності (ОБС).

Спортсмен вищої кваліфікації характеризується вмінням самостійно готувати себе до змагань у фізичному, технічному, тактичному відношенні, а особливо вмінням організувати свій психічний стан і при необхідності входити в ОБС. У такому стані елементи поведінки автоматизують, реакція прискорюється, все відбувається як би саме по собі, без зусиль. Така легкість лежить в основі досягнення високого результату в традиційному карате-до.

Тренер на етапі спортивного вдосконалювання здійснює заходи по психогігієнічному супроводу спортсмена, але тільки на рівні первинної психопрофілактики.

Тренер вивчає психічний вплив на спортсмена, розробляє заходи попередження психічних розладів, виховує толерантне (стійке) відношення до несприятливих впливів ззовні, сприяє проявам волі, розвитку інтелекту й креативності, самоконтролю напередодні змагань (боротьба з передстартовою лихоманкою) і профілактиці пост змагальної депресії.

Таке відношення до підготовки дає можливість зберегти баланс між негативними й позитивними емоціями й зберегти оптимальний рівень емоційного порушення, тобто контролювати силу хвилювання перед виступом.

Високо кваліфікований спортсмен у карате повинен бути здатний проаналізувати суперника по його зовнішньому вигляді, моториці, ступеню порушення й угадати його можливі дії. Цю психофізичну здатність можна назвати сприйнятливістю (4), тобто навченістю. Спортсмен свідомо викликає в себе той рівень емоційного порушення, що оптимальний для чергового тренування, схватки або змагання.

Для цього необхідно зосередити увагу й пам'ятати про три аспекти: чим вище зосередження уваги – тим вище результат; повна зосередженість сприяє відмові від навколишнього оточення; не можна зосередитися на двох предметах відразу.

Ступінь входження в ОБС можна визначити за рівнем емоційного порушення на основі об'єктивних даних частоти серцевих скорочень (ЧСС), ритмічності серцевих скорочень, динаміці пульсу.

Оцінювати емоційне порушення необхідно перед самим стартом. Переважно використати для вимірів відрізки в 15 секунд. Заміривши ЧСС за 10 хвилин до старту, перед виходом на площадку, в час сутички і після ми маємо можливість визначити ступінь психофізичного порушення в спортсменів різного рівня готовності й виявити найбільш результативний пульсовий режим.

Спортсменам різної кваліфікації для підготовки до сутички були запропоновані вправи на розслаблення й подих, на концентрацію уваги, ідеомоторні й імітаційні вправи, у яких було необхідно вольовим зусиллям концентрувати свою увагу на певних технічних діях.

У таблиці №1 представлені результати застосування методів психофізичного тренування. Ступінь впливу цієї підготовки можна простежити по динаміці зміни ЧСС у спортсменів.

Таблиця 1

Динаміка зміни показників ЧСС у спортсменів

Етапи підготовки спортсменів	За 10 хв. до двобою	Перед виходом на площадку (за 1 хв.)	Під час двобою	Після двобою (у пліні 1 хв.)	Через 5 хв. після двобою
Новачки. Вік 7-9 років. 1-2 року підготовки.	100-120 ск/мін.	150-160 ск/мін.	150-170 ск/мін.	140-150 ск/мін.	100-120 ск/мін.
Учбово-трен. група. Вік 10-12 років. 3-5 років підготовки	80-115 ск/мін.	88-115 ск./мін.	100-115 ск./мін.	90-112 ск./мін.	80-105 ск./мін.
Група спорт. удосконалювання. Вік 13-18 років. 5-10 років підготовки.	110-128 ск./мін.	136-144 ск./мін.	170-190 ск./мін.	170-185 ск./мін.	120-135 ск./мін.

По даним, наведеним вище, простежимо динаміку зміни ЧСС.

У тих, що займаються в групі початкової підготовки, різке коливання показників ЧСС до початку двобою (від 100-120 ударів у хвилину до 150-160 ударів у хвилину) супроводжувалося підвищенням передстартовим хвилюванням і відражало нестабільність нервово-психічного стану. Не досягши до моменту початку спарингу оптимального пульсу (близько 140) за час двобою так і не виходили до рівня порушення достатнього для вдалої атаки. За 1,5 хвилини чистого часу швидкісні й силові показники технічної й тактичної діяльності залишалися стабільно невисокими. Це підтверджує малий "пульсовий коридор" у

динаміці ЧСС між показниками до, під час і після двобою. Виступи початківців носили мало результативний характер.

Динаміка змін ЧСС у другій групі показує недостатню психічну напругу перед стартом. Рідкий і слабкий пульс свідчив про недостатню мобілізацію на боротьбу нервової й серцево-судинної систем. Викликана таким психічним станом скутість і млявість не дозволяли спортсменам вчасно приступати до пошуку необхідних тактико-технічних вирашів. Результативність у двобоях спортсменів даної групи не велика, а травматизм підвищений.

У групі кваліфікованих спортсменів при виході на площадку спостерігався пульс близько 140 ск./мін., що є показником оптимального рівня нервового порушення й характеризує психофізичний стан бойової готовності. Досвідчені спортсмени, входячи в ОБС, домагалися розслаблення, глибоко й вільно дихали, концентрували свою увагу на елементах техніки, подумки проробляли прийоми. Така підготовка до початку двобоя приводила до ритмічної, активної роботи серця. Протягом спарингу динаміка змін ЧСС явно носила прогресуючий характер. Це викликано активним пошуком тактико-технічних вирашів, високим рівнем мотивації досягнення успіху й психічної напруги, а так само зібраністю й глибокою концентрацією. Такий висновок можна зробити, виходячи з аналізу показників ЧСС після змагань. Ще якийсь час у стані відчуженості від навколишньої дійсності спортсмен зберігає високий рівень порушення й концентрації (2-5 хвилини).

Висновки: результати спостережень і об'єктивні показники зміни динаміки ЧСС у спортсменів, що займаються традиційним карате-до різного рівня, підтверджують гіпотезу про те, що успішний каратист перед двобоєм повинен домогтися оптимального бойового стану. На кожному етапі підготовки спортсмен під керівництвом тренера формує певний психофізичний стан: спокій, спонтанність, сприйнятливність. Дії тренера носять характер психолого-гігієнічного супроводу й ураховують індивідуальні особливості, етап підготовки й особистий досвід спортсмена.

Результати підтвердили, що ступінь оволодіння психофізичним станом бойової готовності залежить від етапу підготовки, рівня психофізичної підготовленості, наявності оптимальної психічної напруги.

Використані джерела

1. Алексеев А.В. Перебори себе. Психічна підготовка в спорті / А.В. Алексеев // Видавництво "Фенікс": Ростов-на-Дону, 2006. – 354 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин // Видавництво "Пітер", 2008. – 352с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология стану людини / Е.П. Ильин // – Санкт-Петербург : Пітер, 2005. – 412 с.
4. Котов И.В. Карате-до дошинкан. / И.В. Котов, Г.К. Скустиков // Н.Г.С. Verlag. – М.: 1992. – С. – 18-20.
5. Накаяма Масатоши. Краще карате. В 11-ти т. Т.1. Повний огляд / Масатоши Накаяма. – М.: Ладомір, АСТ, 1998. – 142 с.

Kucherenko V.S., Dobrovolskaya N.A., Seredenko L.P.

PSYCHO CORRECTION NATURE OF TRAINING THE ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATION IN THE TRADITION KARATE.

Formation of psychophysical states the athletes have in different preparation stages in the traditional karate. In this work substantiated the need of developing the concept of the psychophysical training of athletes into karate in different preparation stages. The degree of mastery of the psychophysical state of the athletes in karate depends on the preparation stage, level of the psychophysical preparedness, presence of optimum mental stress.

Key words: *psychological tracking, psychophysical preparation, [OCS] (optimum combat state).*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2013 р.

