СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Богдан Кіндзер
(Львів, Україна)

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ З КУМІТЕ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сучасна спортивна діяльність характеризується високим рівнем володіння спортсменами спеціальною технічною, тактикою підготовкою, високим рівнем розвитку фізичних і вольових якостей з кожним роком висуває все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. Так, при відносно рівних умовах, психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за досягнення високих результатів набуває значення одного із найважливіших факторів успіху у змаганнях. Останнім часом це стало визнаною реальністю і проблема психологічної підготовки спортсменів, до змагань викликає всезагальний інтерес, як фахівців так і спортсменів.

Постановка наукової проблеми та її значення. Розвиток кіокушинкай карате, як виду спорту, нині набуває великого значення. Ефективність тренувального процесу спортсменів, які займаються кіокушинкай карате, видовищні змагання та й зрештою впевненість в собі приваблює в зали величезну кількість молоді. Більшсть сучасних тренерів в гонитві за результатами віддають перевагу сугубо технічній та фізичній підготовці спортсмена, однак тільки за рахунок раціонального поєднання в одну систему всіх чинників можна досягти високих спортивних результатів [1; 4; 8].

З виходом наших спортсменів на міжнародний рівень головна увага науковців та тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм.

На думку авторів [2; 3; 5], різноманітне обладнання й інвентар, котрі застосовують в карате, численні спеціальні вправи та ефективні методи тренування дають змогу кардинально переробити програми тренувальних занять і забезпечити планомірне зростання спортивних результатів спортсме-нів не тільки на початку підготовки, а й протягом наступних її етапів.

Мета роботи – проаналізувати програми занять спортсменів, які займаються кіокушинкай карате, та значення і місце психологічної підготовкив тренувальному процесі.

Для досягнення поставленої мети поставлено такі **завдання:**

1) вивчити закономірності побудови тренувальних занять в карате при підготовці до головних змагань з куміте;

2) визначити закономірності побудови тренувальних програм спортсменів за результатами анкетування.

У процесі досліджень застосовано такі методи досліджень, як аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики, аналіз результатів.

Дослідження проводили впродовж 2-х років шляхом опитування та анкетування провідних фахівців та спортсменів на змаганнях різного рівня та шляхом розсилання анкет федераціям і клубам, які культивують кіокушинкай карате. Ми здійснили анкетування 312 спортсменів (вік 18–25 рік), які займаються кіокушинкай карате більше 5-ти років, тренерів і провідних фахівців в цьому виді спорту.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасна методика підготовки в кіокушинкайкарате характеризується різноманітністю використовуваних засобів і методів, що впливають на результати виступів на змаганнях. Питання вдосконалення методики тренування та використання оптимальних показників об’єму й інтенсивності тренувальної роботи, урахування індивідуальних можливостей спортсмена та інших чинників, що впливають на досягнення високих результатів у кіокушинкай карате, завжди привертали увагу фахівців [3; 7].

Психофізичний розвиток спортсменавідбувається під комплексним впливом багатьох чинників: зовнішніх і внутрішніх, біологічних і соціальних і залежить як від природно-вікових змін в організмі так і характеру рухової активності, яка складається з організованого фізичного виховання в освітніх закладах та самостійної рухової діяльності (Е.С.Вільчковський, 2001).

Новітні тренери в гонитві за результатами акцентують свою увагу на чисто фізичній та технічній підготовці,забуваючи про такий важливий елемент підготовки як психологічний. Результати такої підготовки даються взнаки коли спортсменудоводиться виступати на змаганнях більш високого рівня Чемпіонатах країни, Чемпіонатах Європи, Міжнародних турнірах різного рівня. Беручи до уваги недостатній рівень поінформованості у питаннях якісної підготовки спортсменів до голових змагань з куміте в кіокушинкай карате, при доволі високій загальній фізичній та тактико-технічній підготовці спортсменів та аналізуючи результати змагань і методику підготовки призерів, природні потреби та інтереси спортсменів та прогресивних тренерів, щодо побудови тренувального процесу, зумовили вибір теми наукового дослідження.

У відповіді **запитання «Який з розділів є найвагомішим на етапі підготовки до головних змагань з Куміте?»**Результати відповідей респондентів дозволили нам розмістити за значущістю розділи спеціальної підготовки спортсмена на передзмагальному етапі (табл.1).

Таблиця.1

Вагомість розділів спеціальної підготовки спортсмена при підготовці до головних змагань з Куміте

Рейтинг-№	Розділи спеціальної підготовки спортсмена	%
1	Технічна підготовка	65,0
2	Фізична підготовка	29,0
3	Інтегральна підготовка	25,0
4	Тактична підготовка	19,0
5	Психічна підготовка	15,0
6	Свій варіант	8,0

Аналіз отриманих даних засвідчив, що більшість фахівців (65,0%) технічну підготовку спортсмена до змагань вважають найвагомішою. Зрозуміло, що рівень володіння технікою в кіокушинкай карате є дуже важливим компонентом підготовленості спортсмена високого класу, адже власне від цього залежить його успіх у виступах на змаганнях.

Однак кожен третій (29,0%) фахівець вважає, що успішність виступу спортсмена-каратиста на змаганнях у більшій мірі залежить від рівня розвитку його фізичних якостей, а кожен четвертий опитаний нами фахівець (25,0%) називає важливою інтегральну підготовку спортсмена. Менше ніж кожен п'ятий респондент (19,0%) провідною вважає тактичну підготовку спортсмена до змагань. І тільки 15,0% опитаних нами фахівців надають неабиякого значення психічній підготовці спортсмена. На нашу думку психічна підготовка незаслужено недооцінюється фахівцями, позаяк при низькому психічному рівні підготовки спортсмена вся інша зводиться нанівець у процесі змагань.

Коефіцієнт конкордації Кендалла (W= 0,186) свідчить про низьку узгодженість думок в групі фахівців. Це свідчить про відсутність на практиці узгодженої думки щодо значущості розділів спеціальної підготовки спортсменів-каратистів і вказує на необхідність проведення наукових досліджень, присвячених, зокрема і з'ясуванню впливу кожного з розділів на спортивний результат у кіокушинкай-карате.

На передзмагальному етапі тренувального макроциклу(рис.2) відносно найбільший обсяг (40-50%) тривалості тренувальних занять 42,0% респондентів приділяють технічній підготовці. Відносно менші обсяги (30-40%) засобів кожним другим тренером (50,0%) відводиться розвиткові фізичних якостей спортсменів. Наступною за вагомістю є інтегральна підготовка: 20,5% опитаних виділяє їй 25-30% тренувального процесу. Кожен 3-й фахівець вважає, що 20-25% часу тренування треба приділити тактичній підготовці. Більше половини опитаних (67,0%) приділяють психічній підготовці лише 10,0% занять. Результати опитування показують відсутність єдиного бачення фахівців з кіокушинкай карате щодо питання співвідношення компонентів тренувального процесу кваліфікованих каратистів на етапі підготовки до головних змагань.

Коефіцієнт узгодженості доволі невисокий, що підтверджує відсутність єдиного підходу у виборі обсягів необхідних компонентів спеціальної підготовки каратистів і обґрунтовує доцільність удосконалення психофізичної підготовки спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате.

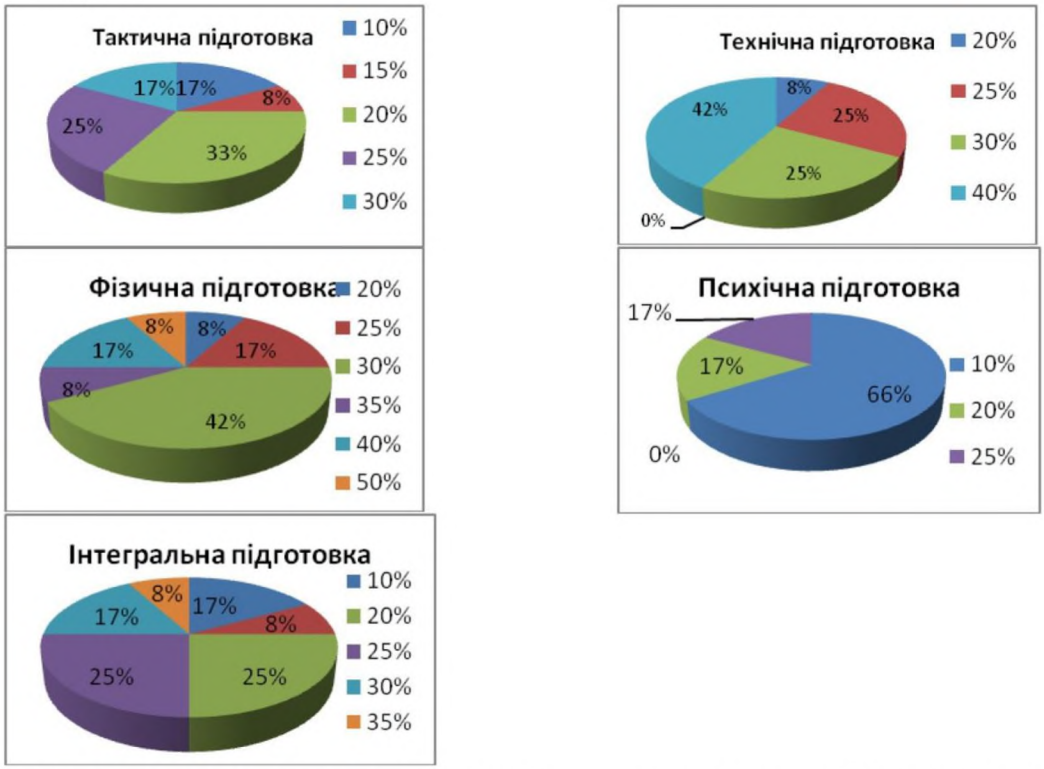

Рис.2. Результати опитування експертів щодо відсоткового співвідношення компонентів спеціальної підготовки каратистів на етапі підготовки до головних змагань

Згідно результатів досліджень американських фахівців від спорту відомо, що при участі в змаганнях спортсмен може «втратити» до 30,0% своїх потенційних можливостей. Аналіз отриманих нами даних дозволив з'ясувати, що на думку фахівців з кіокушинкай карате, свої функціональні можливості під час змагань спортсмени найчастіше втрачають за рахунок недостатньої технічної підготовленості (75,0%). Прогалини в інтегральній підготовленості є тою складовою, через яку каратист втрачає свої спроможності на дві третини (66,7%). Двоє з трьох опитаних (**66,7%)** мають думку, що саме недостатність психологічної підготовленості першочергово призводить до «втрати» потенціалу спортсмена. Проте кожен другий респондент (59,0%) вважає імовірною причиною втрати своїх резервів недостатній рівень фізичної підготовленості. Приблизно така ж кількість (58,5%) опитаних вказує на недостатню тактичну підготовленість спортсменів. Отже психологічна підготовка, на думку респондентів знаходиться на другому-третьому за значущістю місці (після технічної) за величиною імовірної загрози втрати потенційних можливостей спортсменом під час змагань. Хоча згідно висвітлених вище даних, на практиці фахівці не відводять їй належного значення на етапі підготовки до головних змагань з Куміте. Ця суперечність обґрунтовує важливість визначення експериментальним шляхом величини оптимального обсягу різних видів підготовки, утому числі і психічної.

Куміте (спаринг) за своїм навантаженням на спортсмена є чи найскладнішою змагальною дисципліною в кіокушинкай карате. Водночас слід сказати, що результативність виступу спортсмена на змаганнях з куміте залежить від багатьох чинників. Основні складові спеціальної підготовки які мають безпосередній вплив на результати виступу перераховані у питанні до респондентів по своїй значущості розмістилися наступним чином (рис. 3):

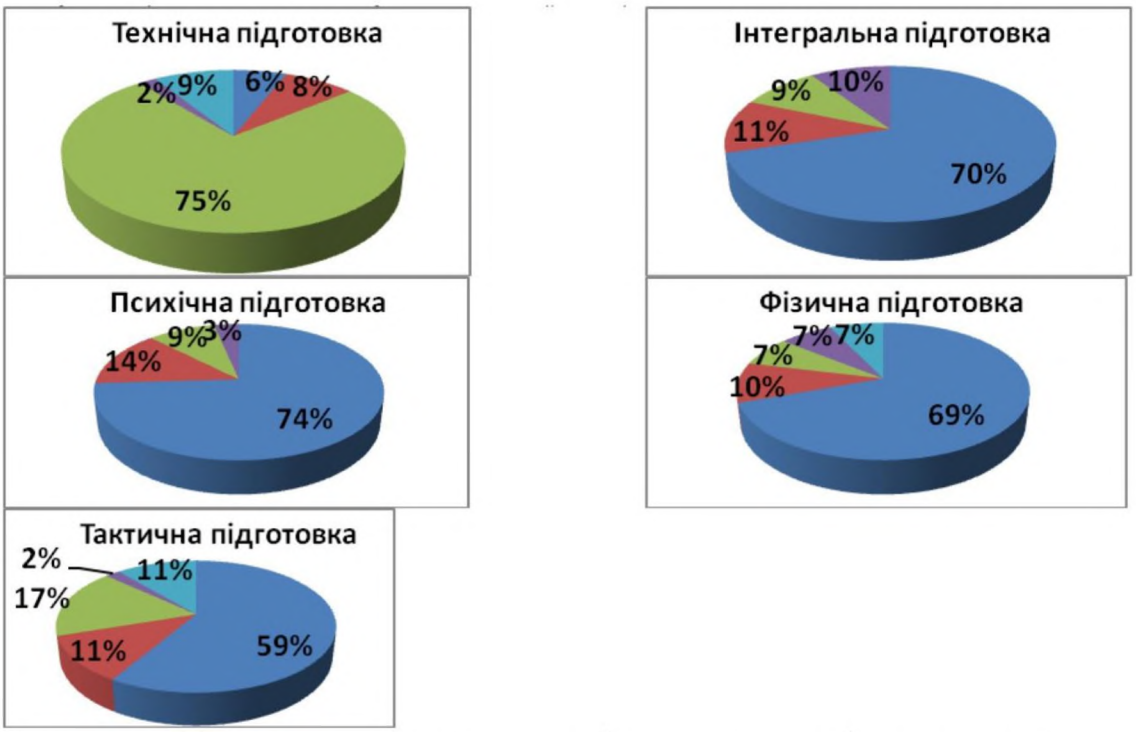

Рис. 3 Результати опитування експертів щодо значимості основних складових спеціальної підготовки, які мають безпосередній вплив на результати виступу кваліфікованих каратистів

Таким чином, можемо стверджувати, що фахівці недооцінюють значення психофізичної (психічної та фізичної) підготовки спортсмена. Оскільки маючи слабий рівень фізичної підготовки при високій технічній каратист немає шансу отримати перемогу, в одно час спортсмен зі слабкою психологічною підготовкою взагалі втрачає шанс на перемогу, так як ні один з чинників не матиме 100% прояву в процесі бою.

На думку опитаних нами фахівців, чинниками, які насамперед впливають на психофізичний стан спортсмена при виступі на відповідальних змаганнях слугує статус змагань (92,0%, табл.3.3).

Таблиця 2

Чинники, які впливають на психофізичний стан спортсмена при виступі на відповідальних змаганнях

Рейтинг-місце	Чинники	%
1	Статус змагань	92,0
2	Інформація про вищий рівень підготовки супротивника	83,3
3-5	Низька психофізична підготовленість	75,0
3-5	Рівень емоційного збудження спортсмена	75,0
3-5	Втома від переїзду	75,0
6	Рівень кваліфікації (пояс) супротивника	67,0
7	Психологічний «тиск» тренера	58,0

8	Вплив кліматичних умов	50,0
9	Виступ на «чужій або своїй території»;	42,0
10-12	Психологічний «тиск» зі сторони глядачів	33,0
10-12	Рівень суддівства змагань	33,0
10-12	Відповідальність перед командою та тренером	33,0
13	Психологічний «тиск» зі сторони команди підтримки суперника	16,7

Суттєво позначаються на психічному і фізичному стані спортсмена інформація про вищий рівень підготовленості супротивника (83,3%). Три з чотирьох (75,0%) опитаних вважають, що суттєво впливають емоції, які переживає спортсмен у даний час. Рівень кваліфікації (пояс) противника визначає психофізичний стан спортсмена на 66,7%. Також значно вплинути на результативність змагальної діяльності може низька психофізична підготовленість (75,0%) і «втома» від переїзду (75,0%). «Тиск» тренера, в переддень змагань та безпосередньо на змаганнях може немало вплинути на виступ спортсмена, так вважають (58,3%) тренерів та спортсменів. Вплив кліматичних умов вважають чинником впливу на результати виступу кожен другий респондент (50,0%). Виступ на «чужій території» матиме вплив на результати спортсмена – так вважають 41,5% опитаних. А кожен третій респондент вважає суттєвим впливом на виступ, як «тиск» зі сторони глядачів, так і рівень суддівства змагань. Також кожен третій опитаний впевнений в тому, що відповідальність перед командою та тренером мають вплив на результати виступу спортсмена. Значно меншим впливом на результати виступу може бути «тиск» зі сторони команди підтримки опонента,так вважать 16,7% .

Таким чином аналіз і узагальнення отриманих даних переконливо свідчить про виняткову важливість психологічної складової у психофізичній підготовленості спортсмена (усі чинники в таблиці, за винятком 5-го і 8-го прямо пов'язані з нею) і суттєвий вплив на результативність його дій під час поєдинку, особливо при участі у головних змаганнях. Низька психофізична підготовленість спортсмена при участі у відповідальних змаганнях (про це відверто заявляють 75,0% респондентів) має суттєвий вплив на спортивний результат (3-5 рейтинг-місце). Крім того необхідно враховувати і значний вплив інших чинників на психоемоційний стан каратиста. Отже кваліфікований тренер зобов'язаний приділяти відповідну увагу формуванню психологічної стійкості своїх підопічних до низки стресорів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Ефективність підготовки в карате значною мірою залежить від показників тренувальної роботи.

Результати анкетування засвідчують, що 65,0 % респондентів віддає перевагу технічній підготовці у тренувальному процесі по підготовці до головних змагань з куміте. Водночас, згідно рейтингу вагомості розділів спеціальної підготовки спортсменапри підготовці до головних змагань з Куміте, психічна підготовка займає 5-те місце (15% респондентів).

На підставі аналізу результатів проведеного анкетування– на думку фахівців з кіокушинкай карате, свої функціональні можливості під час змагань спортсмени найчастіше втрачають за рахунок недостатньої технічної підготовленості (75,0%). Прогалини в інтегральній підготовленості є тою складовою, через яку каратист втрачає свої спроможності на дві третини (66,7%). Двоє з трьох опитаних (**66,7%)** мають думку, що саме недостатність психологічної підготовленості першочергово призводить до «втрати» потенціалу спортсмена..

Література:

1. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1980.
2. Методики психодиагностики в спорте / под. ред. В.Л. Марищука, Ю.М.Блудова, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256с.
3. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев: Штиинца, 1983.
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивних командах. – М.: ФиС, 1990. – 192с.
5. Гогунов. Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физическог овоспитания и спорта. – М.: узд. Центр «Академия», 2000. – 288с.
6. толковый словар спортивних терминов / Сост. Ф.П.Суслов, С.М.Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993.
7. Марков В. В. Прийоми та засоби підготовки спортсменів до змагань. Застосування деяких методів психологічного регулювання та контролю стану спортсменів в карате-до / В. В. Марков // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2003. – № 5. – С. 65-72.
8. Молода спортивна наука України Випуск 13 том 3, 2009 р. Антоніна Дунець – Лесько, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер «Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»
9. Психологія / За ред. Ю.П. Трофимова. – К.: Либідь, 2000.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук Бусол Василь Андрійович.