

удару кулаком (чоку сейкен-цуки) в маківару різні частини руки мають свою власну швидкість. Так при завершенні удару плече має найменшу, передпліччя середню, а кулак досягає найбільшої швидкості руху.

Знаючи, що енергія (E) є продуктом маси (m) і квадрату швидкості (V), можна визначити ще один принцип традиційного карате Фудокан: "Сила має прояв у формі швидкості".

Отже, сила, яка потрібна у карате, не схожа на ту, яку застосовують для підняття ваги, бо вона є силою, яку отримано в результаті швидкості. Тому сила м'язів трансформована у швидкість, під час контакту з суперником перетворюється в енергію удару.

Література

1. Мантэк Чуа, "Цигун. Железная рубашка". Киев: "Софія", 1995. - 347 с.
2. Ilija Jorga "Tradicionalni Fudokan karate. Moj put", Beograd, 1998. - 180 н.
3. Ilij K. Jorga, Vladimir K. Jorga, Vesna M. Ljutik "Prva potoc u sportu", Beograd "Panda Graf", 1997. - 106 н.
4. Фредрик Дж. Ловрет, "Путь и сила. Секреты японской стратегии". Киев "Софія", 2000. - 272 с.

FULFILLMENT OF BASIC TECHNIQUES OF KARATE FUDOKAN

Anatoliy GIRAK

Annotation. Fulfillment of basic techniques of karate Fudokan is based on perfect understanding of human body movement biomechanics. And, of the same time, taking care to protect body of traumas.

МОТИВАЦІЯ ЯК КРИТЕРІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Олександра ГОЛЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність питань спортивного відбору визначається високим рівнем спортивних досягнень і вимог, що ставляться до лідерів у спорті. Обдаровані спортсмени зустрічаються рідко, тому їхній пошук вимагає комплексного науково-обґрунтованого підходу. Вирішення цієї проблеми ускладнюється тою обставиною, що спортсмени у своїй фізичній, психологічній і функціональній підготовленості відрізняються істотними індивідуальними особливостями, що багато в чому визначає результативність змагальної діяльності.

Комплексні індивідуальні можливості спортсменів, що лежать в основі

спортивної обдарованості, не дозволяють обмежитись одним критерієм. Заходи відбору ускладнюються недостатньою вивченістю закономірностей прояву розвитку індивідуальних здібностей, тому поряд з використанням медико-біологічних, педагогічних показників особливе місце займають психологічні критерії (Радієнов О.В., 1983; Шинкарук О.А., 2000),

Мотивацію розуміють як організуючий початок у процесі формування особистості спортсмена, здатного досягти високої спортивної майстерності.

Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена, але й впливає на характер тренувальної і змагальної діяльності. Важливою особливістю мотивації в єдиноборствах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є її прямиий вплив на спортивний результат. В умовах найвищого суперництва, повної самовіддачі і, у кінцевому рахунку, досягнення певної мети можна чекати лише від спортсмена, який володіє максимальною активністю мотивації. Актуальність вищезазначеного обумовило розробку даного аспекту.

Мотивація - це особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвідношення ними своїх потреб і можливостей із предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату.

Спортивне тренування вимагає досить високого рівня мотивації, що спонукає спортсмена переступити бар'єр комфорту і почати переживати усі відчуття, що виникають при крайніх ступенях стомлення і напруги. Це виражається в зміні таких показників мотивації, як задоволеність діяльністю, впевненість у правильності методики тренування, активність у діяльності, надія на успіх.

Мотивація успіху пов'язана з поведінкою спортсмена, відношенням до тренувального процесу, його самооцінкою, самоконтролем, умінням керувати своїм станом. У поняття "мотиваційна сфера" у спортивній діяльності включають "внутрішню" і "зовнішню" мотивацію. Сама "мотиваційна сфера" розглядається як сукупність соціальних потреб, що характеризують ставлення спортсмена до свого тренера і тренувального процесу в цілому. Потреба в спортивній діяльності виражається як стан нестатку у спортсмена визначених умов, яких бракує для розвитку й удосконалювання його фізичних і психічних якостей. Дана потреба спрямовує діяльність спортсмена, його поведінку, спрямовану на пошук того, що необхідно для підвищення майстерності.

Метою роботи було визначення ролі мотивації як критерію психологічного відбору спортсменів у єдиноборствах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (на прикладі вільної боротьби).

Методи та організація досліджень. Було проведено опитування у вигляді тесту, метою якого було визначення значимості компонентів мотиваційної структури спортивної діяльності на етапі базової підготовки і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Були проведені бесіди й інтерв'ю з фахівцями в галузі спортивної культури і спорту, психології. Усього прийняло участь у бесіді 10 чоловік.

Також було проведено анкетування зі спортсменами, що спеціалізуються у вільній боротьбі, і мають кваліфікацію КМС, МС, МСМК і ЗМС. Усього прийняло участь 20 чоловік.

В опитуванні ми використовували два опитувальних листи для фахівців і один лист для спортсменів.

Опитувальний лист для викладачів і тренерів містив 15, а для спортсменів -42 компоненти мотиваційної структури, що дозволяють виявити багато характеристик мотиваційної сфери спортсменів, такі як внутрішній мотив, змагальний мотив, мотив самоповаги і пізнавальний мотив.

Результати досліджень та їх обговорення. У цілому, отримані результати оцінки рівня домагань кваліфікованих спортсменів у вільній боротьбі вказують на високий рівень змагального мотиву. Даний мотив виділяється із сукупності мотивів, пов'язаних із результатом, як більш спеціальний. Зміст цього мотиву визначається тим, наскільки спортсмен надає значення підвищенню спортивного результату. За цим мотивом як правило стоїть група більш приватних мотивів, таких як мотив престижу і самоствердження.

Також досить високий рівень пізнавального мотиву, що характеризує інтерес спортсменів до результатів своєї діяльності.

Треба відзначити досить високий рівень мотиву уникнення. Даному мотиву властива негативна цінність результату, що спонукує, а саме острах показати низький результат.

Іншу групу утворюють елементи, що знаходяться з мотиваційними в причинно-наслідкових відносинах і виступають як необхідні умови діяльності, "пов'язаної з досягненням досить важких цілей. Частина цих елементів відноситься до поточного положення справ і являє собою результати таких процесів, як надання особистісної значимості результатам діяльності, оцінки складності виконуваного завдання, оцінки ступеня виразності волевого зусилля в ході тренування, оцінки рівня вже досягнутих результатів, співставлених зі своїми можливостями в спортивній діяльності. Інші елементи виражають передбачений чи запланований і спортсменом розвиток наступних подій: намічений рівень мобілізації зусиль, необхідний для досягнення результатів і очікуваний рівень результатів діяльності. Важливе значення для розгортання цілісної мотиваційної структури набував розуміння спортсменом причинних факторів, що є інструментальними в ході розвитку взаємодії. До них відносяться розуміння спортсменом того співвідношення, у якому знаходиться залежність результату від випадку і від його власних можливостей, а також розуміння того, наскільки постановка задач є ініціативною і наскільки директивною. Таким чином, перша частина елементів пов'язана з оцінними процесами, друга частина - із процесами прогнозування і третя - із процесами інтерпретації,

Перераховані елементи являють собою потенційні компоненти реальних індивідуальних мотиваційних структур, що виникають у ході тренувальної і спортивної діяльності. У цих структурах центральне місце займають мотиваційні компоненти, а серед них - компонент самоповаги. Однак, актуалізація компонентів самоповаги відбувається на основі інших "опорних" мотиваційних компонентів. Передбачається, що виразність компонентів самоповаги відповідає експериментальній оцінці рівня домагань. Однак, питальник дозволяє виявити деякі особливості внутрішнього світу спортсмена, що звичайно залишаються невідомими при використанні експериментальних показників. До них відносяться опорні мотиви, на основі яких відбувається залучення "Я" суб'єкта в спортивну діяльність і формування його рівня домагань.

Оцінки кожного компонента мотиваційної структури дозволяють побудувати індивідуальний профіль, у якому представлені кількісні співвідношення між усіма розглянутими компонентами. Також кожен індивідуальний результат може бути

відзначений у порівнянні з даними групи. Так, наприклад, мотиваційний індивідуальний профіль спортсмена (Лук'янчиков Д.Н.) у порівнянні з даними групи значно відрізняється за деякими показниками. Змагальний мотив має більш низький бал (18,17 - група, 15 - спортсмен), хоча пізнавальний мотив має більш високий бал (16,17 - група, 19 - спортсмен).

Порівняльна характеристика показників компонентів мотиваційної сфери спортсмена (Мірошник М.В.) з даними групи свідчить про збіг більшості показників.

Висновки. Результати анкетування спортсменів вказують як на найбільш значимі мотиви змагальний, пізнавальний та внутрішній.

Результати опитування фахівців у сфері фізичної культури і спорту, тренерів і педагогів свідчать про наступне: найбільш значимими на етапі базової підготовки є мотиви - внутрішній (6,83), пізнавальний (6), а також оцінка свого потенціалу (6,17) (рис. 1); на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей - змагальний мотив (6,67), мотив самоповаги (6,5), значимість результатів (6,33) і вольові зусилля (6,5) (рис. 2).

В результаті проведених досліджень, питання мотивації, як критерію селекційного відбору на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей є важливими та актуальними і вимагають подальшої розробки.

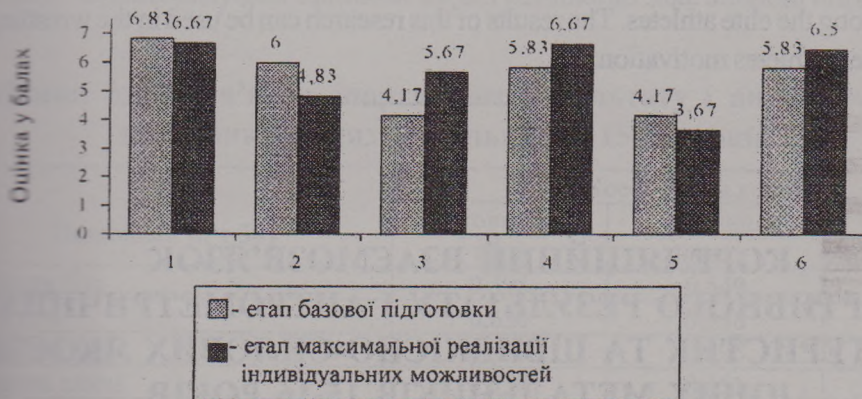


Рис. 1. Оцінка компонентів мотиваційної сфери, пов'язаних з оцінними процесами, спортивними експертами: 1 - внутрішній мотив; 2 - пізнавальний мотив; 3 - мотив перемогти; 4 - змагальний мотив; 5 - мотив зміни діяльності; 6 - мотив самоповаги.

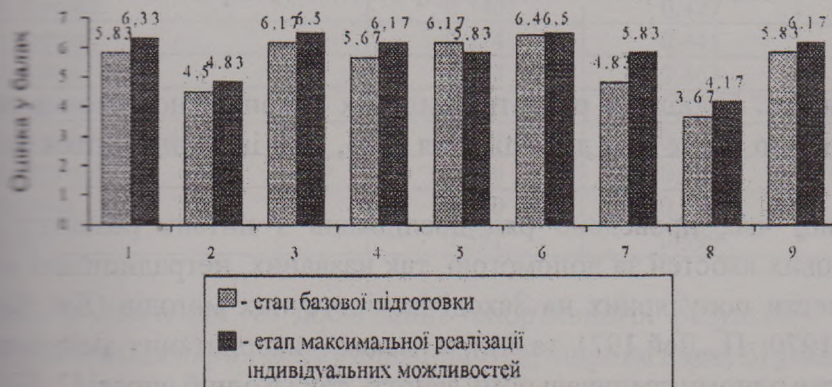


Рис. 2. Оцінка компонентів мотиваційної сфери, пов'язаних з процесами прогнозування результатів і інтерпретації, спортивними експертами: 1 - значимість результатів; 2 - значимість тренування; 3 - вольове зусилля; 4 - оцінка рівня досягнутих результатів; 5 - оцінка свого потенціалу; 6 - намічений рівень мобілізації зусиль; 7 - очікуваний рівень результатів; 8 - закономірність результатів; 9 - ініціативність.

Література

1. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. - СПб.: Питер, 2003.
2. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-104с.
3. Соснина НА. Мотивационная сфера личности спортсмена: Учебно-метод. пособие. - Минск, 2000. - 75 с.
4. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности, - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 512 с.

 PSYCHOLOGICAL CRITERIA OF SELECTION
 IN WRESTLE WRESTLING

Golets ALEXANDRA

National university of physical education and sport of Ukraine.

Annotation We have made the research about the factors of motivation which make the athletes train and compete in the tournaments. We have defined a row of characteristics to determine the level of motivation among the elite athletes. The results of this research can be used in the wrestling teams to increase and correct athletes motivation.

 КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК
 СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ І АНТРОМЕТРИЧНИХ
 ХАРАКТЕРИСТИК ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
 ЮНИХ МЕТАЛЬНИКІВ 15-16 РОКІВ

Вадим ГОНШОВСЬКИЙ

Кам'янець-Подільський державний університет

Актуальність. Проблема розвитку силових і швидкісно-силових якостей, не дивлячись на те, що вже є такі дослідження [1, 3, 4 та ін.], лишаються надзвичайно актуальними.

За останній час, проведено ряд досліджень з питань розвитку силових і швидкісно-силових якостей за допомогою, так названих, нетрадиційних методів. До них варто віднести популярних на Заході ізокінетичних методів (Дж. Каунсилмен, 1969; R.Eady, 1970; П. Лей, 1971 та ін.), а також, використання змішаних режимів роботи м'язів як в одному тренувальному занятті, так і в одній вправі [2, 5]. Всі автори відзначають високу ефективність нетрадиційних методів розвитку силових можливостей спортсменів, порівнюючи з традиційними.

Наші дослідження спрямовані на пошук більш ефективних методів розвитку силових і швидкісно-силових якостей з використанням для цієї мети змішаних режимів м'язової діяльності в одній вправі.