

УДК 796.012.2

ПСИХОФІЗИЧНА РЕГУЛЯЦІЯ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАНКРАТІОНУ ЮНАКІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ

Ігор НАКОНЕЧНИЙ

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича

В статті наведений взаємозв'язок фізичного навантаження та психологічної підготовки з панкратіону, який покращує результати спортсменів 12-13 років на змаганнях. Проведене дослідження показало, вплив спеціальних фізичних навантажень з постійними настановами тренера на результативність спортсменів під час тренувальних і змагальних поєдинків. Спортсмени з панкратіону стали впевненими в своїх діях, при цьому вдало поєднуючи швидкість реагувань в потрібній ситуації поєдинку.

Ключові слова: взаємозв'язок, настанови, результативність, поєдинки, реагування, ситуація.

Постановка проблем. Неабиякої популярності сьогодні набуває панкратіон. Це вид бойових мистецтв, який захоплює молодь своєю різносторонністю техніки кулачного бою та боротьби. Навчально-тренувальний процес з панкратіону складається з вивчення ударної техніки руками та ногами, кидків у стійці, ударів, больових, задушливих прийомів в партері. Підготовка спортсменів головним чином зосереджується на технічних та фізичних навантаженнях, тим самим віддаляючи психологічну підготовку на другорядний план. Педагоги, які навчають спортсменів, дедалі частіше не враховують, що на початковому етапі навчально-тренувального процесу необхідно велику увагу приділяти психологічній підготовці. Відомо, що кожен спортсмен є особистістю з своєрідним характером та темпераментом і потребує індивідуального підходу тренера. Взаємозв'язок фізичної і психологічної підготовки виявляється в тренувальному процесі під час спеціальних навантажень та передзмагальних поєдинках. Крім того, потрібно вибирати з численних дій технічних компонентів найважливіші та зосереджувати на них увагу. Повинна бути зацікавленість тренера та спортсмена в постійному зростанні результатів на змаганнях різного рівня. Згідно з правилами змагань національної федерації панкратіону України, спортсмени молодшої школьницької групи, віком 12-13 років, мають право брати участь в змаганнях різних рівнів.

Отже, головною проблемою сьогодення на заняттях з панкратіону є відсутність психолога і недостатньо досліджена методика психологічної підготовки та регуляція психічного стану спортсмена в передзмагальному та змагальному періоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як нам відомо, результати у сучасному спорті постійно зростають, як і зацікавленість науковців, фахівців, тренерів, психологів, спортсменів в психологічній підготовці. Відповідно збільшується кількість методичної та наукової літератури, специфікою якої є висвітлення засобів та методів психологічної підготовки для вдосконалення навчально-тренувального процесу та результативність спортсменів на змаганнях (Р.М. Найдиффер 1979; А.В. Родіонов, 1983; Е.Н. Сурков, 1984; Р. Левантин, 1993; Е.Н. Гогунів, 1998;). Вчені вважають, що психологічна підготовка має розглядатись, не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, теоретичною, тактичною, але й як функція суб'єктивного ставлення, оцінки значущості усіх видів здійсненої роботи, для успіху в спортивній діяльності також розроблена система психологічної підготовки спортсмена до змагання (А.Ц. Пуні, 1947; М.І. Комісарик, 2004).

Необхідно зауважити, що постійно збільшується кількість видів єдиноборств, митців з різними методиками та поглядами, але всіх їх об'єднує інтерес до спортивної психофізичної регуляції (Р. Бранд, В.Г. Шехов, Д.Ф. Драгер, А.Е. Тарас, Ю.Ю. Сеньчуков, Д. Литтл, Б. Лі, А.Г. Жуков, Т.О. Касьянов, В.І. Андрійчук, С. Іванов). Вчені В.С. Міщенко (1990), М.М. Яковлев (1983), П.Д. Плахтій (2001) обґрунтували фізіологічні особливості

перебігу емоційно-стресових реакцій у спортсменів в процесі спортивної діяльності, що є досить позитивною інформацією для удосконалення спортсменів з панкратіону.

Мета. Проаналізувати психофізичні методики підготовки спортсменів, вдосконалити навчально-тренувальний процес з панкратіону, визначити вплив регуляції спеціальних фізичних навантажень та психологічних настанов тренера.

Завдання і методи дослідження. Дослідження проводились з Чернівецькою збірною командою області з панкратіону, завданням якої є перемога в індивідуальному та командному заліку на чемпіонаті України з панкратіону. На основі технічно підготовлених спортсменів використовувались методики нанесення ударів, кидків, больових та задушливих прийомів, методи спостереження, фізичного та психологічного тестування, переконання, лекції, бесіди, настанови, аналізи психічної регуляції, відео перегляди занять, поєдинків. Для експерименту використовувались три секундоміри, боксерські мішки, маківари – для ударів ногами, лапи – для ударів руками, спортивна екіпіровка: (ендема – спеціальна форма, рукавиці з відкритими пальцями, накладки на гомілки, пахова раковина, капа, захисний шолом), аудіо та відеотехніка.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічне навантаження на тренуваннях та змаганнях характеризується реакцією спортсмена на дію внутрішніх та зовнішніх подразнень, що мають яскраво виражене суб'єктивне враження і охоплюють всі види чутливості і переживань – від поразки до перемоги, від тривоги і страху до почуття радості.

У поєдинках за правилами панкратіону виникають постійні емоційні збудження, передаються імпульси до нервових центрів, що регулюють діяльність м'язів та стійкість організму. При цьому, виникають реакції, що відповідають змагальній ситуації і певному емоційному стану. Так, наприклад, під час поєдинків на тренуваннях або змаганнях з сильнішими спортсменами у юнаків 12-13 років простежується страх або невпевненість в своїх діях, а отже, виникає збудження нервової і ендокринної системи, посилюється м'язова діяльність, потовиділення, збільшується частота серцевих скорочень. Відомо, що спортсмени відрізняються типом нервової системи, відповідно, тренеру постійно необхідно спостерігати за проявами рухливості, врівноваженості, оцінювати прояви кожної властивості на навчально-тренувальних заняттях, періодах відпочинку, змаганнях.

Для зменшення психічної напруженості у спортсменів з невротичними реакціями доцільно використовувати бесіди психотерапевтичного та педагогічного характеру. Педагоги, тренери мають слідкувати за поведінкою учнів та постійно підтримувати психологічний стан на оптимальному рівні. Встановивши причину психотравмуючого подразника, необхідно пояснювати учням можливості втрати внутрішньої енергії, знесилення організму та виникнення негативних факторів, які впливають на результат виступу спортсмена на змаганнях.

У спортсменів віком 12-13 років швидше посилюється вплив нервової системи на функції організму, ніж у дорослих. Для регуляції передстартових реакцій тренеру з панкратіону слід використовувати різні комплекси підготовчих заходів, вже з перших тренувальних занять навчати контролювати і регулювати свій емоційний стан, створювати спеціальні умови, завдяки яким спортсмен постійно буде долати невпевненість, пристосовуватись до ситуацій, які до цього часу були, на погляд спортсмена, неможливі. Але, надмірне навантаження, або недоцільна методика тренера, можуть негативно впливати на функціональний стан юного організму спортсмена. Також потрібно враховувати індивідуальні особливості адреналінових і норадреналінових типів спортсменів: надмірне виділення адреналіну на початкових етапах частіше завершується невдалим виступом на змаганнях, швидкою втратою енергії, витривалості або зайвою агресією. Таким чином, під постійною регуляцією тренером психофізичного навантаження в організмі спортсмена відбувається адаптація до різноманітних стресорів зовнішнього середовища.

Дослідження проводилось у м. Чернівці на базі середніх загальноосвітніх шкіл № 11, № 22. У дослідженні приймало участь дві групи (контрольна і експериментальна):

спортсмени з панкратіону, хлопці віком 12-13 років, які займаються 2 роки, по 7 чоловік в групі. Визначивши техніко-тактичну та фізичну підготовку з панкратіону, порівнявши кількість виступів на змаганнях та попередні результати спортсменів обох груп, встановили, що контрольна та експериментальна групи знаходяться в рівних умовах для дослідження. Навчально-тренувальний процес з психологічної підготовки у контрольній групі проводився в окремо визначений час, а в експериментальній групі – перед початком і в процесі виконання спеціальних фізичних навантажень. Експеримент та обробка результатів тривав 23 тижні тренувального процесу.

Таблиця 1

Психофізична регуляція спеціальними навантаженнями з панкратіону

№	Навантаження	Дозування	Вид навантаження	ЧСС	Розвиток фізичних якостей
1	Захисні дії від двох ударних комбінацій	3 хв.	Мале	120-130	Швидкість рух. реакцій
2	Захисні дії без права відійти назад	2 хв.	Середнє	130-140	Швидкість рух. реакцій
3	Поединок з старшим по віку	2 хв.	Велике	150-160	Витривалість
4	Поединок з двома суперниками	0,45 хв.	Велике	150-165	Спритність – витривалість
5	Боротьба в партері з важчим спортсменом	3 хв.	Значне	140-150	Сила
5	Поединок з вищим зростом спортсменом	1,5 хв.	Значне	120-130	Швидкість – спритність
7	Поединок з досвідченішим спортсменом	2 хв.	Велике	140-160	Швидкість-спритність-витривалість

Взаємозв'язок психофізичної підготовки формувався з настанов тренера, поступово втягував спортсмена в оптимальний бойовий стан, наказуючи, “сконцентруватись”, “бути впевненим”, “швидко та енергійно наносити удари”, та спеціальні фізичні навантаження, наведені в таблиці 1.

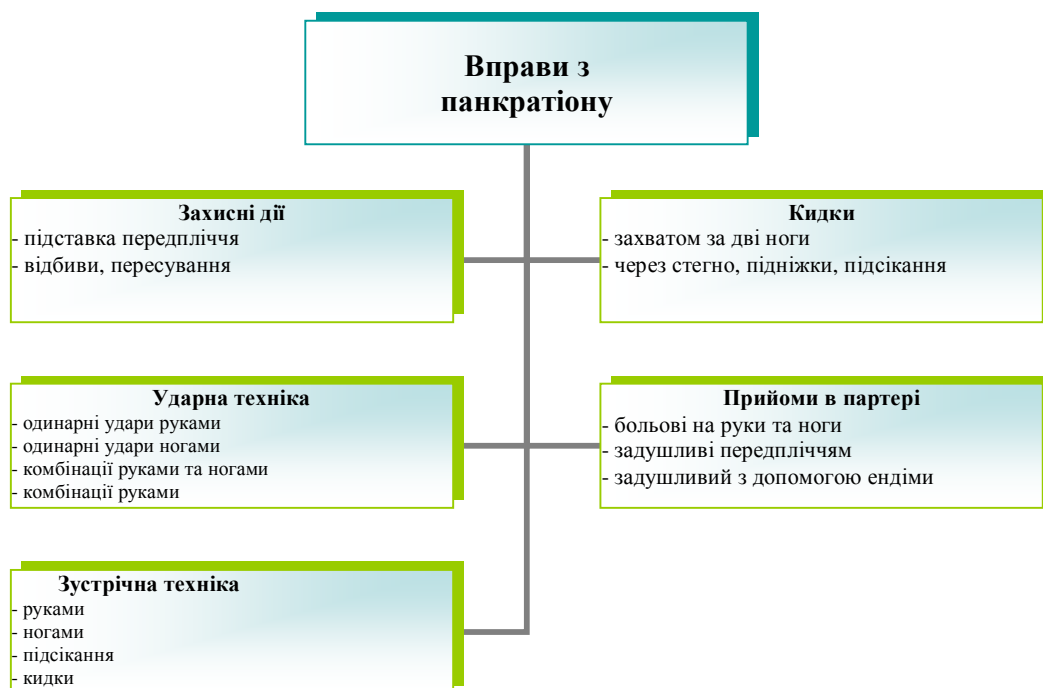


Рис. 1. Специфіка вправ спеціального навантаження в панкратіоні

Таким чином, проведене дослідження показало, що спортсмени експериментальної групи під час тренувальних поєдинків набагато ефективніше виступили, ніж контрольна група.

Результативність психофізичної регуляції з панкратіону виявляється в підвищенні енергійності, вибухової сили, швидкості реагувань, спостерігається стійкість емоційного стану та самоконтролю. Під впливом спеціальних навантажень та вправ (рис. 1) з експериментальною групою відбулися значні позитивні зрушення в процесі поєдинків. Спортсмени з панкратіону стали впевненими в своїх діях, при цьому вдало поєднуючи швидкість реагувань в потрібній ситуації поєдинку.

Висновки

1. На тренуваннях з панкратіону між психологічною і фізичною підготовкою має бути постійний зв'язок, який здійснює безпосередньо тренер.

2. В процесі поєдинків за правилами панкратіону виникають постійні емоційні збудження, виникають реакції, що відповідають змагальній ситуації і певному емоційному стану, у юнаків 12-13 років простежується страх, або невпевненість в своїх діях.

3. Тренери мають слідкувати за поведінкою учнів та постійно підтримувати психологічний стан на оптимальному рівні, слід використовувати різні комплекси підготовчих заходів, навчати контролювати і регулювати свій емоційний стан.

4. Досліджено вплив спеціальних фізичних навантажень з постійними настановами тренера на результативність спортсменів.

5. Обґрунтовані результати дослідження показали, що експериментальна група спортсменів 12-13 років набула значної психологічної підготовки та впевненості в своїх діях.

6. Враховуючи результати в даному дослідженні, 8 тренерів з панкратіону в Чернівецькій області працюють за однаковою психофізичною регуляцією під час навчально-тренувальних занять.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення у різних напрямках психологічної регуляції, морально-вольової підготовки, та удосконалення результативності спортсменів з панкратіону на тренуваннях та змаганнях.

Список літератури

1. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – С. 270-278.
2. *Годунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта. – М.: 2000. – С. 67-73.
3. *Касьянов В.В.* Путь опережающего кулака. – Мінськ, 2000. – С. 153- 155.
4. *Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В.* Основи психології спорту. – Чернівці, 2004. – С. 73 – 109.
5. *Кучерук О.С., Плахтій П.Д.* Фізіологія людини. – Частина 2. – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 143-146.
6. *Литтл Д. Брюс Ли* – Путь воина. – М.: 2000.– С. 161-170.
7. *Мунтян В.С.* Стратегия преодоления страха. – Харьков, 2001. – С. 79-81.
8. *Плахтій П.Д.* Фізіологічні основи фізичного виховання школярів. – Кам'янець-Подільський, 2001. – С. 41-52.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
С ПАНКРАТИОНА ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ**

Игорь НАКОНЕЧНЫЙ

Черновицкий национальный университет им. Юрия Федьковича

Аннотация. В статье наведена взаимосвязь физической нагрузки и психологической подготовки по панкратиону, которая улучшает результаты спортсменов 12-13 лет на соревнованиях. Проведенный эксперимент показал, влияние специальных физических нагрузок с постоянными командами тренера на результативность спортсменов во время тренировочных и соревновательных поединков. Спортсмены с панкратиона стали уверенными в своих действиях, при этом умело используя скорость реакции в нужной ситуации поединка.

Ключевые слова: взаимосвязь, команды, результативность, поединки, реакция, ситуация.

**PSYCHO-PHYSICAL REGULATION
IN THE EDUCATIONAL TRAINING PROCESS IN PANKRATION
OF YOUNG MEN AGED 12-13**

Igor NAKONECHNYJ

Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych

Abstract. In article the interrelation of physical loading and psychological preparation on pankration which improves results of sportsmen of 12-13 years at competitions is induced. The carried out experiment has shown, influence of special physical loadings with constants commands the trainer on productivity of sportsmen during training and competitive duels. Sportsmen with pankration became sure in the actions, thus skillfully using speed of reaction in the necessary situation of a duel.

Key words: interrelation, command, productivity, duels, reaction, situation.