ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ФЕХТУВАННЯ БОКСУ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р._ протокол №_____

Зав. каф., доцент_____В. А. Бусол

ЛЕКЦІЯ
ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА В КАРАТЕ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ IV КУРСУ

ПІДГОТУВАВ СТ . ВИКЛАДАЧ: І. О. БОГДАН

ЛЬВІВ – 2008

1 .

ПЛАН

1) МІСЦЕ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ.

2) СТРУКТУРА ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ.

3) ПСИХОГРАМА КАРАТЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СУЧАСНОГО СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА.

4) МЕТОДИКА ПСИХІНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ.

2 .

1) МІСЦЕ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ .

СУЧАСНЕ КАРАТЕ НАЛЕЖИТЬ ДО УДАРНИХ , КОНТАКТНИХ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯКОГО ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ ВІДІГРАЄ ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА .

ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА В КАРАТЕ – ЦЕ ПОСТІЙНИЙ , ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ ПРОЦЕС РЕАЛІЗАЦІЇ МАКСИМАЛЬНИХ ПСИХІЧНИХ ТА НА ЇХ ОСНОВІ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА , ЕФЕКТИВНО ДІЯТИ ПРОТИ БУДЬ – ЯКОГО СУПЕРНИКА В КУМІТЕ ТА ПОКАЗУВАТИ ВИСОКІ РЕЗУЛЬТАТИ В КАТА .

ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ В КАРАТЕ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ Є :

- ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ РИС ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА , ЯКІ БАЗУЮТЬСЯ НА МОРАЛЬНО-ЕТИЧНИХ ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙНОГО ТА СУЧАСНОГО КАРАТЕ ;
- ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ , ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНА НА ЗМАГАННЯХ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИДУ ПРОГРАМИ ;
- КОМПЕНСУВАННЯ НЕДОСТАТНЬОГО РІВНЯ ТИХ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ , ЯКІ ПОГАНО ПІДДАЮТЬСЯ ТРЕНУВАННЮ ;
- КЕРУВАННЯ ТРЕНОВАНІСТЮ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА ДІЄЮ НА ЙОГО ПСИХІЧНУ СФЕРУ ;
- РЕГУЛЮВАННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА В УМОВАХ ТРЕНУВАННЯ І ОСОБЛИВО ЗМАГАННЯ;
- КЕРУВАННЯ ПОВЕДІНКОЮ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ .

В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОГО КАРАТЕ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДВА ОСНОВНИХ НАПРЯМКИ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ :

- ТРАДИЦІЙНИЙ , ЯКИЙ БАЗУЄТЬСЯ НА КЛАСИЧНИХ ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙНОГО КАРАТЕ В ОСНОВІ ЯКОГО ЛЕЖИТЬ ПЕВНИЙ СВІТОГЛЯД , ЩО ХАРАКТЕРНИЙ ДЛЯ ЯПОНСЬКИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І ПРАКТИКУЄТЬСЯ ПРОТЯГОМ БАГАТЬОХ СТОЛІТЬ . В ЦЬОМУ НАПРЯМКУ ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА МІСЦЕ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

РОЗГЛЯДАЄТЬСЯ З ТОЧКИ ЗОРУ КАРАТЕ ЯК БОЙОВОГО ОДНОБОРСТВА , ДЕ ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ ПОЛЯГАЄ В ТОМУ , ЩОБ ОТРИМАТИ ПЕРЕМОГУ НАД СУПЕРНИКОМ В РЕАЛЬНОМУ ПОЄДИНКУ;

- СПОРТИВНИЙ , В ОСНОВІ ЯКОГО ЛЕЖИТЬ СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ПСИХІКИ СПОРТМЕНА КАРАТИСТА В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ . ОСНОВНИМ ЗАВДАННЯМ ЦЬОГО НАПРЯМКУ Є ЗАБАЗПЕЧЕННЯ НЕОБХІДНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМУ КАРАТЕ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТСМЕНОМ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В ТАКИХ РОЗДІЛАХ ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ ЯК КАТА ТА КУМІТЕ .

ЗНАЧЕННЯ ТА МІСЦЕ ПСИХІЧНОЇ ПІДГРТОВКИ В КАРАТЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД БАГАТЬОХ ФАКТОРІВ ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНА , СЕРЕД НИХ ОСНОВНИМИ Є НАСТУПН :

- ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ;
- СТАТЕВИЙ ФАКТОР;
- РІВЕНЬ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНА;
- СПЕЦИФІКА ПЕВНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПЕРІОДУ, НА ЯКОМУ ПЕРЕБУВАЄ В ДАНИЙ ЧАС СПОРТСМЕН;
- СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ СПОРТСМЕНА В ОДНОМУ З ВИДІВ ПРОГРАМИ : КАТА АБО КУМІТЕ. ПРИ ЦЬОМУ СЛІД ВРАХОВУВАТИ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБИСТИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ КАТА ТА КУМІТЕ.

3.

2) СТРУКТУРА ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ .

В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ ВИДІЛЯЮТЬ ДВІ ОСНОВНИХ ГРУПИ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ , ЯКІ ТІСНО ПОВЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ:

- ЗАГАЛЬНА ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА;

- СПЕЦІАЛЬНА ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА;

В ПРОЦЕСІ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА РОЗВИВАЮТЬ В ПЕРШУ ЧЕРГУ ТІ ЯКОСТІ ХАРАКТЕРУ , ЯКІ Є ОСНОВНИМИ ДЛЯ ПОВНОЦІННОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ МАКСИМАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ.

ОСНОВНИМ ЗАВДАННЯМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ Є ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО СТАНУ ПСИХІКИ СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ВИСТУПІВ НА ЗМАГАННЯХ В КУМІТЕ АБО КАТА .

В ЗАГАЛЬНІЙ ПСИХІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ В КАРАТЕ СЛІД ВИДІЛИТИ ТАКІ ОСНОВНІ НАПРЯМКИ :

1) ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ:
- ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ;
- НАПОЛЕГЛИВІСТЬ;
- СМІЛИВІСТЬ;
- РІШУЧІСТЬ.

2) РОЗВИТОК СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО СПРИЙНЯТЯ , УВАГИ ,МИСЛЕННЯ ТА ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ;
- СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СПРИЙНЯТТЯ:

А) ВІДЧУТТЯ ДИСТАНЦІЇ : ОСОБЛИВО ВАЖЛИВЕ В КУМІТЕ , ТУТ ВИДІЛЯЮТЬ ВІДЧУТТЯ ДИСТАНЦІЇ ПРИ РОБОТІ ПЕРШИМ АБО ДРУГИМ НОМЕРОМ ПІД ЧАС ПОЄДИНКУ , ПРАВИЛЬНЕ ТА СВОЄЧАСНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ДАЛЬНЬОЇ , СЕРЕДНЬОЇ ТА БЛИЖНЬОЇ ДИСТАНЦІЇ І ПІДБІР АДЕКВАТНИХ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ , ПРАВИЛЬНИЙ ПІДБІР ДИСТАНЦІЇ ПРИ ВИКОНАННІ АТАКУЮЧИХ ПРИЙОМІВ РУКОЮ , НОГОЮ АБО ПІДСІЧОК , КИДКІВ ТА ДОБИВАННЯ А ТАКОЖ ПРАВИЛЬНИЙ ПІДБІР ДИСТАНЦІЇ ПРИ РОБОТІ В ЗАХИСТІ ТА ІН;

Б) ОРІЄНТАЦІЯ НА ТАТАМІ : ТІСНО ПОВЯЗАНА З ТЕХНІКОЮ ПЕРЕСУВАНЬ , ОСНОВНИМ ЗАВДАННЯМ ПРИ ЦЬОМУ ВИСТУПАЄ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНА НАВИЧОК ПО ВІДЧУТТЯХ ОПЕРАТИВНОГО ПРОСТОРУ ПРИ ПЕРЕСУВАННЯХ ВПЕРЕД, В СТОРОНИ І ОСОБЛИВО НАЗАД . В СВОЮ ЧЕРГУ ТУТ СЛІД ВИДІЛИТИ ВМІННЯ СПОРТСМЕНА ПРАВИЛЬНО ТА БЕЗПОМИЛКОВО ОРІЄНТУВАТИСЬ В РІЗНИХ ЗОНАХ ТАТАМІ : В ЦЕНТРІ , ПО ПЕРИМЕТРУ , НА ЛІНІЇ АБО В КУТІ ТАТАМІ;

В) ВІДЧУТТЯ СВОБОДИ РУХУ : ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ ЯК В КУМІТЕ ТАК І В КАТА , ТАК ЯК БЕЗПОСЕРЕДНЬО ВПЛИВАЄ НА ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ ПРИЙОМУ (ТРАЄКТОРІЯ, АМПЛІТУДА ТА ІН .) А ТАКОЖ НА ШВИДКІСТЬ ТА ДИНАМІКУ ЙОГО ВИКОНАННЯ.

Г) ВІДЧУТТЯ УДАРУ: МАЄ ПЕРШОЧЕРГОВЕ ЗНАЧЕННЯ В КУМІТЕ , ТАК ЯК ЗА ПРАВИЛАМИ WKF ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ СИЛЬНИЙ КОНТАКТ ПРИ ВИКОНАННІ АТАКУЮЧИХ ПРИЙОМІВ РУКОЮ ТА НОГОЮ В ГОЛОВУ ТА ШИЮ А В ГОРЛО ВІН ВЗАГАЛІ ЗАБОРОНЕНИЙ , ЩО В СВОЮ ЧЕРГУ ВАМАГАЄ ВІД СПОРТСМЕНА НАПРАЦЮВАННЯ НЕ ТІЛЬКИ ВІДЧУТТЯ УДАРУ АЛЕ І ЙОГО ДОЗУВАННЯ.

д) ВІДЧУТТЯ ЧАСУ: БАЗУЄТЬСЯ НА ПРАВИЛЬНОМУ ВІДЧУТТІ СПОРТСМЕНОМ ЧАСОВИХ ВІДРІЗКІВ (ПЕРША АБО ДРУГА ПОЛОВИНА БОЮ , 30 СЕК . ПІСЛЯ КОМАНДИ "“АТОШІ -–БАРАКУ " ТА ІН .) ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ . НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИМ Є В МОМЕНТИ КОЛИ СПОРТСМЕН ПРОГРАЄ , АБО НАВПАКИ НАМАГАЄТЬСЯ УТРИМУВАТИ РА РАХУНОК.

4 .

- РОЗВИТОК УВАГИ :

А) КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ;
Б) РОЗПРИДІЛЕННЯ УВАГИ;
В) СТАБІЛЬНІСТЬ УВАГИ;.

- РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ:

А) ТЕОРЕТИЧНЕ МИСЛЕННЯ : БАЗУЄТЬСЯ НА ПРАВИЛЬНОМУ ПЛАНУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРЦЕСУ , ПІДБОРІ ВІДПОВІДНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ , ОБРОБЦІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА ІН .

Б) ОБРАЗНЕ МИСЛЕННЯ :
- АНАЛІЗ ЗАВДАННЯ ПЕРЕД ПОЄДИНКОМ ;
- ПЛАНУВАННЯ ПОЄДИНКУ ;
- РОЗБІР ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ СВОЇХ ДІЙ ;

- СТВОРЕННЯ ЯСКРАВИХ ОБРАЗІВ ДІЙ В ПОЄДИНКУ АБО ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ КАТА , У ВПРАВАХ НА СНАРЯДАХ ТА ІН .

В) ПРАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ : ВДОСКОНАЛЕННЯ КОНКРЕТНОГО ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ АБО ТАКТИЧНОЇ ДІЇ ТА ІН .

Г) ТАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ : ВИРІШЕННЯ ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ОКРЕМОЇ БОЙОВОЇ ДІЇ , ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ В ЦІЛОМУ ТА ВИСТУПУ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ .

- РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ РЕАКЦІЇ : ВІДПРАЦЮВАННЯ УСТАНОВКИ НА МАКСИМАЛЬНО ШВИДКЕ ТА ТОЧНЕ РЕАГУВАННЯ НА РІЗНОМАНІТНІ ПОДРАЗНЕННЯ – СИГНАЛИ , КОМАНДИ , УДАРИ , ВІДКРИТТЯ ТА ІН .

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА ВИРІШУЄ ЗАВДАННЯ ЩОДО СТВОРЕННЯ У СПОРТСМЕНА ГОТОВНОСТІ ДО ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ В КУМІТЕ ТА КАТА , ЯКА ПОВИННА ЗБЕРІГАТИСЬ НА ПРОТЯЗІ ВСІХ ЗМАГАНЬ.
В СПЕЦІАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПІДГОТОВЦІ ВИДІЛЯЮТЬ НАСТУПНІ ЕТАПИ :

1) РАННЯ ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ:
- СТВОРЕННЯ НОРМАЛЬНИХ УМОВ ТРЕНУВАЛЬНОГО РЕЖИМУ , ПОБУТУ ТА ВІДПОЧИНКУ;
- ОПТИМАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ , ПРАВИЛЬНИЙ ПІДБІР МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ , ЗАБАЗПЕЧЕННЯ ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНА НЕОБХІДНОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ;
- ПРАВИЛЬНЕ МОДЕЛЮВАННЯ УМОВ ВИСТУПУ В КУМІТЕ АБО КАТА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ;
- ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОРЕГУЛЮЮЧИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.

2) ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПЕРЕД ПОЄДИНКОМ АБО ВИСТУПОМ В КАТА:
- ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ПЕРЕМОГУ;
- ВВЕДЕННЯ ПСИХІКИ СПОРТСМЕНА В РОБОЧИЙ , “ БОЙОВИЙ “ СТАН;

- ВИКОРИСТАННЯ ДОПОМІЖНИХ ЗАСОБІВ ПРИ КРИТИЧНИХ СТАНАХ ПСИХІКИ : НЕДОСТАТНЯ АБО НАДМІРНА ПСИХІЧНА ЗБУДЛИВІСТЬ . В ПЕРШОМУ ВИПАДКУ РОЗМИНКА ПЕРЕД ВИСТУПОМ МАЄ НОСИТИ АКТИВНИЙ , ШВИДКІСНИЙ ХАРАКТЕР , В ДРУГОМУ ВИПАДКУ НАВПАКИ ЗАСПОКІЙЛИВИЙ ХАРАКТЕР .

3) ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПІСЛЯ ВИСТУПУ АБО ЗМАГАНЬ :
СТРУКТУРА ДАНОГО ЕТАПУ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД РЕЗУЛЬТАТУ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНА АБО РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАНЬ В ЦІЛОМУ .

5.

- В РЕЗУЛЬТАТІ ПЕРЕМОГИ КОНТРОЛЮВАТИ ЩОБ В СПОРТСМЕНА НЕ ЗЯВИЛОСЬ ВІДЧУТТЯ НЕОПРАВДАНОЇ САМОВПЕВНЕНОСТІ , БЕЗПЕЧНОСТІ , ЗВЕРХНОСТІ . УНИКАТИ ЯВИЩ ПОРУШЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЖИМУ ТА ТРЕНУВАНЬ ;
- В РАЗІ ПЕРЕМОГИ ЗАСПОКОЇТИ СПОРТСМЕНА , ЗНЯТИ АБО ЗМЕНШИТИ СТАН ПРИГНІЧЕНОСТІ , ЗАГАЛЬМОВАНОСТІ . ВЕЛИКЕ ЗНАЧЕННЯ В ЦЬОМУ ВИПАДКУ МАЄ ГРАМОТНО ПРОВЕДЕНИЙ РОЗБІР ТА АНАЛІЗ ПОЄДИНКУ АБО ЗМАГАНЬ З АКЦЕНТУВАННЯМ УВАГИ СПОРТСМЕНА НА НЕГАТИВНИХ АБО ПОЗИТИВНИХ МОМЕНТАХ . ОПТИМАЛЬНОЮ ФОРМОЮ РОБОТИ ПРИ ЦЬОМУ Є ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДЕОПЕРЕГЛЯДУ ПООЄДИНКУ АБО ЗМАГАНЬ.

3. ПСИХОГРАМА СПОРТИВНОГО КАРАТЕ-ДО ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА .

ПСИХОГРАМА СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО КАРАТЕ-ДО ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ПЕВНЕ ВИЗНАЧЕННЯ УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВИМОГ ДО СПОРТСМЕНА , НА ОСНОВІ ЯКИХ МОЖНА ГОВОРИТИ ПРО ПЕРЕВАЖНІ ПРОЯВИ В ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ ТИХ АБО ІНШИХ ХАРАКТЕРНИХ ПРОЦЕСІВ В ПСИХІЦІ СПРТСМЕНА .
В СПРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ СУЧАСНОГО КАРАТЕ-ДО МОЖНА ГОВОРИТИ ПРО НАЯВНІСТЬ ДВОХ ВИДІВ ПСИХОГРАМ : В

КУМІТЕ , ТА В КАТА . ВОНИ В СВОЮ ЧЕРГУ МАЮТЬ ПРИНЦИПОВІ ВІДМІННОСТІ , ЩО ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ПРАВИЛАМИ ЗМАГАНЬ , ХАРАКТЕРОМ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ , СТРУКТУРОЮ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА ТА ІН.

НАЙБІЛЬШ ВАЖЛИВИМИ ФАКТОРАМИ , ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СПЕЦИФІКУ ПРИХОГРАМИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА В КУМІТЕ Є НАСТУПНІ :

- ДІЇ СПОРСМЕНА В КУМІТЕ ТІСНО ПОВЯЗАНІ З ДІЯМИ ЙОГО СУПЕРНИКА . ВІДПОВІДНО ПІД ЧАС ПОЄДИНКУ СПОРТСМЕН КАРАТИСТ ПОВИНЕН СПРИЙМАТИ ТА ОБРОБЛЯТИ ВЕЛИКИЙ ОБЄМ ІНФОРМАЦІЇ ПРО НАМІРИ ТА ДІЇ СУПЕРНИКА . В ПЕРШУ ЧЕРГУ ЦЕ ВІДНОСИТЬСЯ ДО ОЦІНКИ РІЗНИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС БОЮ , І У ВІДПОВІДНОСТІ ДО ЦЬОГО ВИБІР З ВЕЛИКОЇ КІЛЬКОСТІ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ДІЙ , ТИХ ЯКІ НАЙБІЛЬШ ОПТИМАЛЬНО ПІДХОДЯТЬ ДО КОНКРЕТНОЇ СИТУАЦІЇ . ПРИ ЦЬОМУ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ТЕ ЩО СПОРТСМЕН ПОВИНЕН В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОНКРЕТНОЇ СИТУАЦІЇ РОБИТИ НЕ ТЕ ЩО ВІН ХОЧЕ АБО МОЖЕ , А ТЕ ЩО НЕОБХІДНО В ДАНИЙ МОМЕНТ , ЩО МАЄ СВІДЧИТИ ПРО АДЕКВАТНІСТЬ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ СПОРТСМЕНОМ У ВІДПОВІДАЛЬНИХ МОМЕНТАХ ПОЄДИНКУ ;
- РІВЕНЬ СПРИЙНЯТТЯ ПРОСТОРОВО-ЧАСОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК РУХІВ ЯК СВОЇХ , ТАК І СУПЕРНИКА . СПЕЦІАЛІЗОВАНІ СПРИЙНЯТТЯ : ВІДЧУТТЯ ДИСТАНЦІЇ , ЧАСУ , ТАТАМІ , УДАРУ , СУПЕРНИКА ТА ІН. ЦІ ПОКАЗНИКИ ЛЕЖАТЬ В ОСНОВІ ТА КОГО ЯВИЩА В КУМІТЕ , ЯК “ ВІДЧУТТЯ БОЮ “ І ВИМАГАЮТЬ ВІД СПОРТСМЕНА ПРИЙНЯТТЯ ЯК СВІДОМИХ ТАК І ІНТУІТИВНИХ РІШЕНЬ ;
- НЕОБХІДНІСТЬ В ПОСТІЙНОМУ КОНТРОЛІ ЗА ДІЯМИ СУПЕРНИКА ВИМАГАЄ ВИСОКИХ ПОКАЗНИКІВ ТАКИХ ЯКОСТЕЙ УВАГИ КАРАТИСТА ЯК ІНТЕНСИВНІСТЬ ТА СТАБІЛЬНІСТЬ . ТРИВАЛЕ НАПРУЖЕННЯ ПІД ЧАС КУМІТЕ ВИКЛИКАЄ ВІДНОСНО ВЕЛИКІ ВИТРАТИ НЕРВОВОЇ ЕНЕРГІЇ І ПРИВОДИТЬ ДО ШВИДКОГО ПРОЯВУ ПСИХІЧНОЇ ВТОМИ . В ТАКІ МОМЕНТИ В СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА ПОГІРШУЄТЬСЯ КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ЗМІН В БОЙОВІЙ СИТУАЦІЇ , ЩО В СВОЮ ЧЕРГУ МОЖЕ ПРИВЕСТИ ДО ЗАПІЗНЕННЯ РЕАГУВАННЯ НА ДІЇ СУПЕРНИКА . ТОМУ НЕОБХІДНО ПЕРІОДИЧНО ЗНИЖУВАТИ ІНТЕНСИВНІСТЬ УВАГИ , ДЛЯ ЦЬОГО

НАЙБІЛЬШ ОПТИМАЛЬНИМИ ПРИЙОМАМИ Є РОЗІРВАННЯ ДИСТАНЦІЇ АБО ВХІД В КЛІНЧ ІЗ СУПЕРНИКОМ . ПРИ ВХОДЖЕНІ ЗНОВУ В КОНТАКТ З СУПЕРНИКОМ НЕОБХІДНО ПАМЯТАТИ , ЩО МАКСИМАЛЬНА ІНТЕНСИВНІСТЬ УВАГИ ДОСЯГАЄТЬСЯ НЕ ВІДРАЗУ , ТОМУ ПОЧИНАТИ ВХІД В КОНТАКТ ПОТРІБНО З ВИКОРИСТАННЯМ ОБМАННИХ РУХІВ : ФІНТІВ , РОЗСМИКУВАНЬ , “ДЗВІНОЧКІВ” , ЯКІ ДАЮТЬ НАСТРІЙ НА ВСЮ НАСТУПНУ ДІЯЛЬНІСТЬ , ВВОДЯТЬ СУПЕРНИКА В СТАН РЕФРАКТАЕРНОСТІ І ВІН НЕ МОЖЕ ПРАВИЛЬНО ВІДРЕАГУВАТИ НА РЕАЛЬНУ АТАКУ РУКОЮ АБО НОГОЮ .

ТАКТИЧНИЙ МАЛЮНОК КУМІТЕ В ОСНОВНОМУ ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ОСОБЛИВОСТЯМИ ОПЕРАТИВНОГО МИСЛЕННЯ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА , ЩО НАПРАВЛЕНЕ НА ВИРІШЕННЯ ВИТІКАЮЧИХ ОДНЕ З ОДНОГО ТАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ . ПРИ ЦЬОМУ НАМАГАННЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ВІДПОВІДНИЙ МОМЕНТ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ВЛАСНОЇ АТАКИ ПРИ ОЧІКУВАННІ ЦЬОГО Ж САМОГО ВІД СУПЕРНИКА ПРИВОДИТИЬ ДО “РОЗДВОЄННЯ” МИСЛЕННЯ : КОЛИ КАРАТИСТ МОДЕЛЮЄ ДВА ВАРІАНТИ ДІЙ , ВРАХОВУЮЧИ МОЖЛИВОСТІ СВОЇ ТА СУПЕРНИКА . В БАГАТЬОХ ВИПАДКАХ , ОСОБЛИВО КОЛИ СПОРТСМЕН НЕВПЕВНЕНИЙ В СВОЇЙ ПІДГОТОГВЦІ , СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ТАК ЗВАНИЙ “ДУАЛІЗМ” ПСИХІЧНОГО СТАНУ, ЯКИЙ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ В ТОМУ , ЩО ПРИ ВИКОНАННІ АТАКУЮЧОГО ПРНИЙОМУ КАРАТИСТ ПІДСВІДОМО ДУМАЄ ПРПО МОЖЛИВУ КОНТРАТАКУ СУПЕРНИКА , ЩО ЗНАЧНО ВПЛИВАЄ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ АТАКИ (ВТРАЧАЄТЬСЯ ШВИДКІСТЬ , ДИНАМІКА , ДІЇ ВИКОНУЮТЬСЯ НЕВПЕВНЕНО ТА ІН.) .

ПРИ РОБОТІ В КУМІТЕ В ОДНИХ СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕВАЖАЄ ПРОЦЕС СТВОРЕННЯ ГОТОВИХ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ РІШЕНЬ , І ВСІ ПОДАЛЬШІ ДІЇ НАПРАВЛЕННІ НА ТЕ . ЩОБ ЗНАЙТИ МОМЕНТ ДЛЯ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ . ІННШІ ОБДУМУЮТЬ ОДНОЧАСНО ДВІ-ТРИ “ЗАГОТОВКИ” ТАКТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ (НАПРИКЛАД В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД АТАКИ СУПЕРНИКА КОНТРААТАКУВАТИ АБО НАЗУСТРІЧ , АБО БЛОК\УДАР , АБО ПІДХВАТ АТАКИ) .

ТРЕТІ МАЙЖЕ НЕРОЗРАХОВУЮТЬ МОЖЛИВИХ ВАРІАНТІВ І ПРОДУМУЮТЬ ЛИШЕ ЗАГАЛЬНУ СХЕМУ ТТД , З КІНЦІВКОЮ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОНКРЕТНОЇ СИТУАЦІЇ (ДІЇ З ЕКСПРОМНТНИМ ЗАКІНЧЕННЯМ) .

В БУДЬ ЯКОГО СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА Є СВОЇ СЛАБКІ ТА СИЛЬНІ СТОРОНИ В ПСИХІЧНІ ПІДГОТОВЦІ , АЛЕ СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОГО КАРАТЕ ПОЛЯГАЄ ЯКРАЗ В ТОМУ , ЩО ЗАВДЯКИ БАГАТОВЕКТОРНОСТІ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦЬОМУ ВИДІ СПОРТУ , СЛАБКІ СТОРОНИ ПІДГОТОВКИ МОЖНА КОМПЕНСУВАТИ БІЛЬШ СИЛЬНИМИ . ЗОКРЕМА НАЙБІЛЬШ ТИПОВИМИ ВАРІАНТАМИ КОМПЕНСАЦІЇ Є НАСТУПНІ :

- НЕДОЛІКИ ОПЕРАТИВНОСТІ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ КОМПЕНСУЮТЬСЯ ШВИДКІСТЮ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ , СТАБІЛЬНІСТЮ ТА ПРАВИЛЬНИМ РОЗПРИДІЛЕННЯМ УВАГИ , ЗАГОСТРЕННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВІДЧУТТІВ : ДИСТАНЦІЇ , СУПЕРНИКА , ЧАСУ ТА ІН. ;
- НЕДОЛІКИ РОЗПРИДІЛЕННЯ УВАГИ КОМПЕНСУЮТЬСЯ ШВИДКІСТЮ СПРИЙНЯТТЯ ТА АНАЛІЗУ ОПЕРАЦІЙНОГО МИСЛЕННЯ , ТОЧНІСТЮ МЯЗЕВО-РУХОВОГО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ ;
- НЕДОЛУКИ ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ УВАГИ – ШВИДКІСТЮ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ , ВЛАСТИВІСТЮ ТОЧНО ПРОГНОЗУВАТИ ЗМІНИ СИТУАЦІЇ ПІД ЧАС ПОЄДИНКУ , ВІДЧУТТЯМ ЧАСУ ТА СУПЕРНИКА ;
- НЕДОЛІКИ ШВИДКОСТІ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ КОМПЕНСУЮТЬСЯ ВЛАСТИВІСТЮ ДО ПРПОГНОЗУВАННЯ , ВІДЧУТТЯМ ДИСТАНЦІЇ , ЧАСОВИХ ПОКАЗНИКІВ , ОПЕРАТИВНІСТЮ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ;
- НЕДОЛІКИ ТОЧНОСТІ МЯЗЕВО-РУХОВОГО ДИФЕРЕНЦІЮВАННЯ КОМПЕНСУЮТЬСЯ УВАГОЮ , ШВИДКІСТЮ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ , ВІДЧУТТЯМ ЧАСУ ТА ІН .

ДЕЩО ІНША ПСИХОГРАМА СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ВУ ТАКОМУ ВИДІ ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО КАРАТЕ-ДО ЯК КАТА (ФОРМАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ) . ТУТ В ООСНОВІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА КАРАТИСТА ЛЕЖИТЬ ВИКОНАННЯ СТАДАРТНИХ ТЕХНІЧНИХ КОМПЛЕКСІВ З ЧІТКО ВСТАНОВЛЕНИМ ПОРЯДКОМ ТА ПОСЛІДОВНІСТЮ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ , РИТМОМ ЇХ ВИКОНАННЯ , ЧАСОВИМИ ПАРАМЕТРАМИ ВИКОНАННЯ ТОГО ЧИ ІНШОГО КОМПЛЕКСУ ТА ІН.

В ЗВЯЗКУ З ЦИМ ПСИХОГРАМА СПОРТСМЕНА ЩО ВИКОНУЄ КАТА СУТТЄВО ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ПСИХОГРАМИ ДІЯЛЬНОСТІ В КУМІТЕ , В ПЕРШУ ЧЕРГУ ЦЕ

ВІДНОСИТЬСЯ ДО ТАКИХ ПОКАЗНИКІВ ЯК ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА , ЯКИЙ МАЄ БУТИ СТАБІЛЬНИМ , ВРІВНОВАЖЕНИМ БЕЗ РІЗКИХ ПЕРЕХОДІВ З ОДНОГО СТАНУ В ІНШИЙ , ПРАВИЛЬНІЙ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ ТА ЇЇ РОЗПРИДІЛЕНЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ КАТА . ПРИ ЦЬОМУ СПОРТСМЕН ПОВИНЕН ПОВНІСТЮ ЗОСЕРЕДИТИСЬ НА ВИКОНАННІ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ЦЬОГО КОМПЛЕКСУ , НЕ ВІДВОЛІКАЮЧИСЬ НА СТОРОННІ ПОДРАЗНИКИ . ОСОБЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ ПРИ ВИКОНАННІ КАТА ЗАЙМАЄ ПРАВИЛЬНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ТАКИХ ТРАДИЦІЙНИХ ПОНЯТЬ , ЯКІ МАЮТЬ ПРЯМЕ ВІДНОШЕННЯ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ , ЯК ЗАНШИН (БОЙОВИЙ ДУХ) , ЙОМІ (РОЗУМІННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ) , САХО (ЕТИКЕТ) ТА ІН.

ОКРЕМО СЛІД ЗАЗНАЧИТИ НА ВІДМІННОСТІ ПСИХОГРАМИ В ОСОБИСТОМУ ТА КОМАНДНОМУ КАТА . В КОМАНДНОМУ РОЗДІЛІ ДО УСЬОГО ВИЩЕ ПЕРЕРАХОВАНОГО ДОБАВЛЯЮТЬСЯ ЩЕ ТАКІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ВІДЧУТТЯ ПАРТНЕРІВ (ПРИНЦИП “ВСІ ЯК ОДИН” , ЩО ЛЕЖИТЬ В ОСНОВІ СИНХРОННОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ В КАТА СПОРТСМЕНАМИ) , ЩО МАЄ ВІДНОШЕННЯ ЯК ДО ТЕХНІЧНОЇ СТОРОНИ : СТАНДАРТИЗАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ПО ТРАЄКТОРІЙ , АМПЛІТУДІ ТА ФОРМІ РУХІВ , ТАК І ДО ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ : ОДИНАКОВИЙ ЗАНШИН ТА ЙОМІ СПОРТСМЕНІВ , ОСОБЛИВО ПРИ ВИКОНАННІ БУНКАЙ КАТА ТА ІН .

ТІЛЬКИ З ТАКИМ ВРАХУВАННЯМ ПСИХІЧНИХ АСПЕКТІВ ВИКОНАННЯ КАТА НАПОВНЮЄТЬСЯ ЗМІСТОМ , СТАЄ ЕСТЕТИЧНО ГАРМОНІЙНИМ І НЕ ВТРАЧАЄ ОЗНАК РЕАЛЬНОГО ПОЄДИНКУ .