

**Богдан Кіндзер**

**(Львів, Україна)**

Фізична культура та професійний спорт

(Фізична культура і спорт: проблеми  
дослідження, пропозиції)

**ЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У  
ФОРМУВАННІ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА  
КАРАТИСТА ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ З КУМИТЕ В  
КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**АНОТАЦІЇ**

Кіокушинкай контактний стиль карате, створений в 50-ті роки 20-го сторіччя майстром Масутацу Ояма на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «карате без контакту».

Відсутність захисного спорядження і повний контакт дозволяє підготувати людину до реальних поєдинків, це і відрізняє у вигідну сторону бійців стилю Кіокушинкай від представників безконтактних стилів карате та ін бойових мистецтв. Однак значення та роль психологічної підготовки до змагань з куміте є актуальним і для такого виду одноборств.

У статті подано аналіз літературних джерел та результати опитування провідних фахівців та спортсменів щодо значення та ролі психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до відповідальних змагань з куміте в Кіокушинкай карате.

*Ключові слова:* Кіокушинкай карате, психофізичний стан, засоби, фізична підготовленість, психічна підготовленість.

**ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В  
ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА  
КАРАТИСТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ПО  
КУМИТЭ В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ**

**Анотации.**

Киокушинкай контактний стиль каратэ, созданный в 50-е годы 20-го столетия мастером Масутацу Ояма в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта».

Отсутствие защитного снаряжения и полный контакт позволяет подготовить человека к реальным поединкам, это и отличает в выгодную сторону бойцов стиля Киокушинкай от представителей бесконтактных стилей каратэ и др боевых

искусств. Однако значение и роль психологической подготовки к соревнованиям по кумитэ является актуальным и для такого вида единоборств.

В статье представлен анализ литературных источников и результаты опроса ведущих специалистов и спортсменов относительно значения и роли психологической подготовки в формировании предстартового состояния спортсмена-каратиста при подготовке к ответственным соревнованиям по кумитэ в Киокушинкай каратэ.

*Ключевые слова:* Киокушинкай каратэ, психофизическое состояние, средства, физическая подготовленность, психическая подготовленность.

#### IMPORTANCE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN pre-FORMATION OF KARATE ATHLETES WHILE PREPARING FOR MAJOR COMPETITION KUMITE IN KYOKUSHIN KARATE.

Abstract. Contact karate Kyokushinkai style created in the 50 years of the 20th century master Mas Oyama in contrast to many schools and contactless very principle of "no contact karate."

The lack of protective gear and full contact allows you to prepare people for real fights, it distinguishes the profitable side of Fighters style Kyokushinkai representatives of non-contact style of karate and other martial arts. However, the importance and role of psychological preparation for competitions kumite is relevant for this type odnoborstv.

The article analyzes the literature and the results of a survey of leading professionals and athletes about the importance and role of psychological training in formation of the pre-state athlete karate in preparation for responsible competitions in kumite Kyokushinkai karate.

*Key words:* Karaté Kyokushin, état psycho-physique, plante, l'entraînement physique, l'entraînement mental.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Сучасна спортивна діяльність в кіокушинкай карате характеризується високим рівнем володіння спортсменами спеціальною технічною, тактикою підготовкою, та розвитком фізичних і вольових якостей з кожним роком висуває все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. При відносно однаковому рівні тактико-технічної та фізичної підготовленості, психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за досягнення високих результатів набула значення одного із найважливіших факторів успіху у змаганнях. Останнім часом це стало визнаною реальністю і до проблеми

психологічної підготовки спортсменів одноборців, до змагань виник всезагальний інтерес.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Було опрацьовано більше 70-ти літературних джерел з педагогіки, психології, фізичного виховання і спорту та спеціалізованої літератури з одноборств в тому числі Кіокушинкай карате

Кіокушинкай контактний стиль карате, створений в 50-ті роки 20-го сторіччя майстром Масутацу Ояма на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «карате без контакту». Демонструючи світу міць реального карате, Кіокушинкай поступово завоював популярність буквально у всіх країнах, а згодом ліг в основу безлічі інших контактних стилів карате.

Відсутність захисного спорядження і повний контакт дозволяє підготувати людину до реальних поєдинків, це і відрізняє у вигідну сторону бійців стилю Кіокушинкай від представників безконтактних, умовно-ігрових стилів карате та ін бойових мистецтв. Однак значення та роль психологічної підготовки до змагань з куміте є актуальним і для такого виду одноборств.

**Мета** – показати значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена каратиста на етапі підготовки до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Від ступеню готовності спортсмена-каратиста до головних змагань залежать його подальші успіхи в спортивній діяльності, самодостатність та самопочуття, які значною мірою впливають на його психічне та соматичне здоров'я. У спортсменів, які не досягли належного рівня фізичної, тактико-технічної та психологічної готовності, процес адаптації до участі у підготовці до змагань супроводжується високим напруженням діяльності фізіологічних систем організму, посилюються тривожність, не впевненість у своїх силах, можливостях.

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша потребує психологічного забезпечення. Суть якого полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рухів, переживання та

поведінку. Психологічне забезпечення спортивної діяльності – це комплекс заходів, спрямований на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, при вирішенні тренувальних завдань та поставленої мети на змаганнях.

Чотири складові комплексу заходів:

- психодіагностика,
- психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації,
- психологічна підготовка
- управління станом та поведінкою спортсмена.

Вирішення проблеми психологічної підготовки до змагань має, насамперед, практичне значення. Ця проблема є психологічною і педагогічною одночасно. Психологічна – оскільки мова іде про створення в процесі спортивного тренування – в єдності з технічною, тактичною, вольовою підготовкою і на їх основі – психічною готовністю спортсмена до виступу в кожному конкретному змаганні. Психічна готовність відноситься до категорії психічних станів, вивчення яких входить в компетенцію психології.

Педагогічним аспектом проблеми є пошук шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагань в процесі навчання і виховання спортсменів. Вивчення цих питань відноситься до галузі теорії і методики спортивного тренування.

Базуючись на даних психології спорту та аналізуючи результати досліджень передстартових станів, вольової підготовки, психологічної підготовки спортсменів до змагань, можна охарактеризувати стан психічної готовності до змагань наступним чином. Цей стан, як всякий психічний стан, являє собою складний, цілісний прояв особистості. Він характеризується твердою впевненістю спортсмена в своїх силах, бажанням активно та з повною самовіддачею сил, боротися до кінця за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до перепон по відношенню до різних, в першу чергу особливо значимих для спортсмена, несприятливо діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю вільно управляти своїми діями, почуттями, всією

поведінкою в постійно змінюваних умовах спортивної боротьби і напруженою, збудженою атмосферою змагання.

Говорячи про передстартові стани, розрізняють три різних їх форми з чітко вираженими психологічними симптомами.

Перша форма – «стан бойової готовності». Психологічні ознаки – емоційний підйом, легке збудження, впевнене очікування старту, деяке нетерпіння, думки про тактику і техніку виконання вправ у змаганні, розподіл сил і т. п. Цей стан також характеризується оптимальним рівнем всіх фізіологічних процесів, що є індивідуальним для кожного спортсмена.

Друга форма міри – «стан стартової лихоманки». Психологічні ознаки – хвилювання, яке характеризується подавленістю, нервозністю, нестійкістю настрою, розсіяністю, безпричинною метушнею і т.п. Фізіологічно стартова лихоманка характеризується високою мірою інтенсивності процесу збудження в корі головного мозку, різко вираженими вегетативними зсувами (прискорення пульсу, частота дихання, пітливість, інколи озноб).

Третя форма – «стан стартової апатії» відрізняється перевагою в корі головного мозку тормозного процесу. Типові зовнішні реакції: в'ялість, інертність, небажання брати участь у змаганні, подавлений настрій, сонливість, апатія до всього.

Чинники що впливають на психологічну готовність до змагань.

За результатами аналізу літературних джерел, кількість чинників, які впливають на передстартовий стан спортсмена є доволі значною. Найбільше значення, з точки зору забезпечення найсприятливіших передстартових реакцій і передбачення несприятливих, має хороший рівень тренуваності, тобто спортивно-технічна і фізична підготовка до змагання. Також велике значення у формуванні психологічної готовності належить розвиненому почуттю відповідальності за свої дії перед колективом, тренером, країною.

На характер передстартового стану впливають і такі фактори як співвідношення поставлених в змаганнях завдань можливостям спортсмена, масштаб і значення змагань, склад і сила противників, досвід виступу в змаганнях, поведінка глядачів, наявність психологічних бар'єрів та ін.

Крім того, передстартовий психічний стан багато в чому обумовлюється індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, в тому числі типом вищої нервової діяльності і темпераментом.

Високий рівень сучасних спортивних змагань, їх інтенсивність та напруга, а також надмірно відповідальне відношення до них спортсменів і зв'язані з цим глибокі переживання напередодні змагань можуть призвести в окремих випадках до виникнення перед патологічних передстартових станів, до яких відносять деякі види неврозів, неврастенічні та істеричні реакції.

Патологічні передстартові стани можуть не мати негативного впливу на результати змагань, якщо вони будуть пережиті в певний час. Короткочасні неврастенічні реакції мають ряд стадій свого розвитку. В першій стадії переважно спостерігається підвищена збудливість, яка в наступних стадіях змінюється зниженням працездатності, в'ялістю, апатією. Якщо перша стадія неврастенічних реакцій починається за 10-12 днів до старту, то 2-3 денний відпочинок, який дають спортсмену в цей час, дозволяє йому відновитися та успішно виступати. Менш сприятлива ситуація спостерігається, якщо ці реакції виникають за 2-4 дні до старту.

Чинниками, які насамперед впливають на психофізичний стан спортсмена при виступі на відповідальних змаганнях слугує статус змагань (92,0%, табл.1).

*Таблиця 1*

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 вважають 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.

Щодо засобів психічної підготовки спортсмена, що використовують фахівці при підготовці спортсменів з'ясувалося наступне:

- **настанови**, як засіб психологічної підготовки спортсмена до участі в змаганнях з «куміте» в кіокушинкай карате є основним, вважають 260 респондентів, що становить - **83,3%** всіх опитаних;
- **дихальні вправи**, як елемент психологічної підготовки вважають дієвим 182 респонденти, що становить - **58,5%**
- **аутотренінг**, при підготовці до змагань використовує кожен другий респондент (156 респондентів , що становить - **50%**;
- **ката**, як засіб психологічної підготовки використовує кожен другий опитаний (156 респонденти, що становить - **50%** ), причому більшість фахівців упускають той факт, що ката є засобом «активної медитації» і має значний вплив на «роботу» підсвідомості каратиста при підготовці до змагань з «куміте»;
- **медитація**, має вплив на формування психологічного стану спортсмена, так, відповіло 130 респондентів , що становить - **41,5%**;
- **фармакологічні засоби** у підготовці використовують 104 респондента, що становить - **33,3%**;
- **бесіда з психологом** (тренером) команди, має вплив на підготовку спортсмена, так, відповіло 52 респонденти, що становить - **16,7%**.

По використанню ката, при підготовці спортсменів-каратистів до змагань з куміте свою думку респонденти висловили наступним чином:

«Тейкіоку 1-3», використовують 24 опитаних, що становить – 8%, використовують ката «Сокугі» тільки 4%. опитаних «Пінан 1-5», вважають за



необхідне використовувати у підготовці 29 опитаних, що становить – 9%. Кожен четвертий, з опитаних, віддає перевагу ката «Санчін», відповіло 78 респондентів, – 25%. Ката «Теншо» застосовують 65 опитаних, що становить – 21%. 55 респондентів надає перевагу ката «Янцзу», що становить-18%. А «Цукі но ката» використовують 37 респондентів (812%). Інші ката використовують при підготовці 13 опитаних, – 4%.

Згідно результатів анкетування нами був встановлений рейтинг ката, які використовуються опитаними фахівцями як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте:

1. Санчін, відповіло 78 опитаних, – 25%
2. Теншо, відповіло 65 опитаних, – 21%
3. Янцзу, відповіло 55 опитаних, – 18%
4. Цукі но ката, відповіло 37 опитаних, –12%
5. Пінан 1-5, відповіло 29 опитаних, – 9%
6. Тейкіоку 1-3, відповіло 24 опитаних, що становить – 8%
7. Інші відповіло 13 опитаних, – 4%
8. Сокугі, відповіло 11 опитаних – 4%

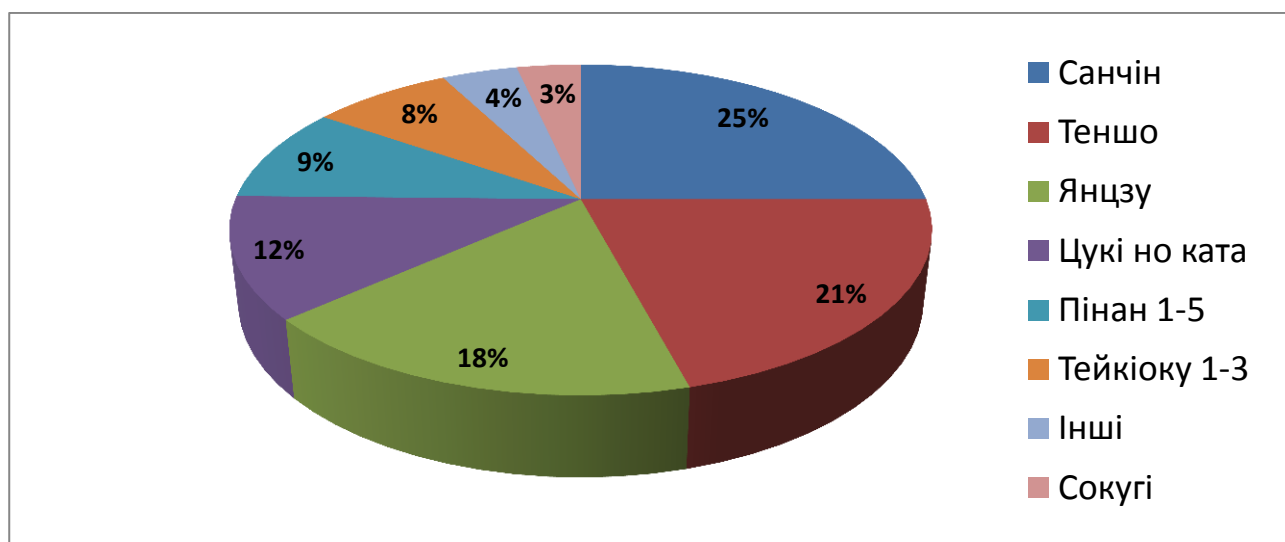


Рис. 1. Рейтинг ката, які використовуються опитаними фахівцями, як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте:

## **Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямку.**

Експериментально перевірено та показано значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в Кіокушинкай карате, а також визначено рейтинг ката, які застосовуються фахівцями у тренувальному процесі.

Наведений фактичний матеріал може слугувати передумовою оптимізації тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів у Кіокушинкай карате.

**Подальші дослідження** варто присвятити детальнішому вивченню впливу ката Кіокушинкай карате і їх ролі у формуванні необхідного рівня фізичної і психічної готовності висококваліфікованих спортсменів на різних етапах підготовки до головних змагань.

### **Література:**

1. Кошелев Ю. П. Особенности психологического похода в изучении единоборств / Ю. П. Кошелев, Р. Х. Тугушев // Известия Саратовского университета. Серия : Философия. Психология. Педагогика 2007. – Вип. 1. – т.7.– С. 35-38.
2. Яремко М. Влияние занятий восточными единоборствами на формирование духовных качеств личности / М. Яремко, А. Шемечко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С.Єрмакова. – Х., – 2003. — № 18. — С. 17-21.
3. Клименко А. И. Регуляция психических функций в единоборствах / А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 31-33.
4. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1980.
5. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев: Штиинца, 1983.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: ФиС, 1990. – 192с.
7. Гогунев. Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: узд. Центр «Академия», 2000. – 288с.

8.Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно—тренировочных занятий в Ашихара—каратэ / П. В. Коробейников, А. В. Антипов // Теория и практика физ. культуры. — 2011. — № 3. — С. 35.

9. Мисакаян М. А. Каратэ Киокушинкай : самоучитель / М. А. Мисакаян. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 2004. — 400 с.

10. Накаяма М. Динамика каратэ / М. Накаяма. — М. : ФАИР—ПРЕСС, 1999.

11.Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. «Луган. нац. ун—т імені Тараса Шевченка». — Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. — 404 с.

12 .Молода спортивна наука України Випуск 13 том 3, 2009 р.

Антоніна Дунець – Лесько, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер

«Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів.»

13. Молода спортивна наука України Випуск 12 том 3, 2008 р.

Любомир Вовканич, Антоніна Дунець, Мирослава Гринєць, Богдан Кіндзер.

«Порівняльний аналіз показників варіаційної пульсометрії та біоенергетичного статусу у кваліфікованих спортсменів – каратистів».

14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С.

Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1993. – 270 с.

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук Бусол Василь Андрійович

**Автор:** Кіндзер Богдан Миколайович, м.Львів, вул. Пасічна 64а/37 79000 0679264381, [BogdanKindzer@ukr.net](mailto:BogdanKindzer@ukr.net), ЛДУФК, старший викладач кафедри Фехтування, боксу та Національних одноборств