

## Психологическая подготовка в каратэ

Для достижения мастерства в каратэ, в одном из наиболее жестких видов единоборств, особо важную роль играет психологическая подготовка. Под психологической подготовкой понимается воздействие на психику учеников со стороны Учителя и инструкторов с учетом индивидуальных особенностей физического развития, черт характера и уровня подготовки каждого из занимающихся.

Занятия каратэ по-разному воздействуют на психику людей, вызывают у них разные психические состояния. Например, в поединках на тренировочных занятиях некоторые ученики не могут сосредоточить свое внимание на опережающих встречных ударах, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, в тренировочных боях хорошо получаются атакующие и контратакующие комбинации, а на соревнованиях их действия скованы, внимание рассеяно, и весь арсенал действий состоит только из одиночных ударов и блоков.

Перед началом соревнований некоторые ученики бывают чрезмерно возбуждены, растеряны, но во время выступления собираются, действуют четко и быстро, тогда как у других в результате нервного перенапряжения во время выступления отмечается вялость, апатичность, неспособность к точным действиям.

Нередко ученики, проявляющие на тренировочных занятиях решительность и настойчивость, на соревнованиях становятся неуверенными и апатичными. При выполнении ката они не могут собраться и допускают грубые ошибки, а в поединке не борются за победу, мысленно проигрывая еще до начала боя. В то же время некоторые безынициативные, вялые на тренировках ученики на соревнованиях преображаются. При исполнении ката они действуют четко и уверенно, в поединках захватывают инициативу, диктуют соперникам свою волю и часто буквально «вырывают» победу.

Для того чтобы умело управлять состоянием учеников, воспитывать в них необходимые бойцовские качества, в том числе волю и характер, необходимо знать психологические особенности каждого из них, знать условия их деятельности и то, в каком направлении проявляются и формируются их психические процессы в этих условиях.

Успешное совершенствование специальных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости – требует от учеников полного понимания задач и смысла упражнений и достаточно высокого уровня развития волевых качеств. Например, в процессе развития силы и выносливости ведущую роль играют дисциплинированность и настойчивость; в развитии быстроты и ловкости – инициативность, решительность, смелость.

В процессе овладения тактико-техническими навыками много внимания уделяется свободе движений, концентрации энергии, правильному дыханию и чередованию напряжения и расслабления, ритму действий. Много времени уходит и на то, чтобы осмыслить и исправить ошибки в технике учеников. При этом некоторые ошибки бывает очень трудно устранить, так как они вызваны рядом психологических причин.

К психологическим причинам ошибок можно отнести: непонимание смысла действий, недостаточное внимание, плохое развитие эмоционально-волевых черт характера, замедленность мышления.

Кроме того, некоторые ученики, особенно те, кто пришел в каратэ из других видов спорта, имеют собственные представления о технике выполнения некоторых действий, собственное двигательное мышление. Это ставит их перед психологически трудной задачей: во-первых, пересмотреть свои представления о тех или иных действиях, а во-вторых, избавиться от некоторых закрепившихся навыков. В результате такие ученики испытывают чувство неуверенности и внутреннего сопротивления новому. Им приходится исправлять не только структуру действия, его скоростно-силовые характеристики, но и изменять волевые усилия, сопровождающие исправляемое действие.

Психологические трудности совершенствования техники каратэ связаны и с особенностями восприятия учениками собственных действий, автоматизированных в навыке, а также с необходимостью переориентировать свое внимание.

Неумение преодолеть эти трудности в связи с недостаточно развитым мышлением и настойчивостью зачастую приводит к тому, что способные ученики остаются на среднем уровне, не поднимаясь до высот мастерского владения техникой.

С течением времени у ученика формируется индивидуальная манера ведения поединка, которой присуще сочетание определенных тактико-технических приемов с собственным мышлением. Это сочетание со временем может сделаться стереотипным и привести к тому, что их тактика в кумитэ будет негибкой и неразнообразной. Поэтому процесс тактико-технического совершенствования учеников необходимо связывать с совершенствованием интеллектуальной направленности их действий, формируя систему психических процессов, соответствующую складывающейся обстановке, структуре и характеру действий противника.

Различные психические процессы и волевые качества учеников в большей или меньшей степени проявляются во время занятий.

Так, во время проводимых в большом темпе на месте и при ходьбе быстро сменяющихся специально-подготовительных упражнений ученики контролируют, главным образом, темп, ритм, резкость и скорость движений. При этом они не сосредотачивают внимания на форме и амплитуде движений. Воспроизведение этих упражнений обычно не требует анализа, и они проводятся после показа или словесного указания Учителя или инструктора.

Во время выполнения ката ученики распределяют внимание: следят за качественными особенностями движений, за их формой и точностью. Выполняя ката, ученики подвергают анализу правильность выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. При этом они стараются представить соответствующие боевые ситуации и положения воображаемого (воображаемых) противника (противников), не только контролируя особенности передвижений, защиты, атаки и контратаки, но и распределяя внимание на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. Мышление при выполнении ката оперирует наглядными образами и носит действенный характер.

В ситтэй иппон кумитэ внимание распределяется на ограниченный комплекс запрограммированных действий. Таким образом, мышление сводится к анализу и решению ограниченного числа операций.

В упражнениях на макиваре, с мешком и на лапах воспроизводятся определенные ударные действия. При этом внимание учеников сосредотачивается на конечной фазе удара, хотя нередко они могут переключать внимание и на другие элементы (работу бедер, распределение веса тела и т. д.). При этом качество удара и его структура тщательно анализируются.

Особой психологической подготовкой требует участие учеников в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов. На ученика, особенно новичка, впервые участвующего в соревновании или сдаче квалификационных экзаменов, оказывает возбуждающее воздействие присутствие зрителей, внимание товарищей и родителей. Особое волнение вызывают новые, необычные условия, в которых ему предстоит выступать, неизвестные противники и представители судейской коллегии. В связи с этим у некоторых неопытных учеников, не умеющих управлять своими эмоциями, снижается координация движений, замедляется быстрота реакции.

Поэтому психологически готовить учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ каратэ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению

демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Нельзя забывать и об отрицательных эмоциях учеников, которые могут возникнуть в связи с судьейством соревнований или оценкой их выступления при сдаче квалификационных экзаменов. Поэтому на занятиях, наряду с объяснением правил проведения соревнований и сдачи квалификационных экзаменов, необходимо разъяснять причины субъективности судей в оценке технических действий, связанные с различным пониманием смысла этих действий, площадью обзора и расстоянием, с которого эти действия оцениваются, а также уровнем квалификации самих судей. Целесообразно во время занятий время от времени практиковать оценку технических действий самими учениками, с тем, чтобы они воочию смогли убедиться в субъективности своих оценок.

Психологические переживания учеников перед соревнованиями, квалификационными экзаменами разнообразны. Характер этих переживаний во многом зависит от волевых качеств учеников, их предварительной морально-волевой и психологической подготовки к предстоящим испытаниям.

Новички плохо скрывают свои чувства и переживания перед соревнованием, сдачей экзамена. Поэтому Учитель, хорошо знающий своих учеников, без особого труда может определить, спокоен его ученик или нервничает, а если нервничает, то каков характер его волнения: нормальная предстартовая возбудимость, состояние чрезмерной возбудимости или, наоборот, пониженная возбудимость, страх, угнетенное состояние.

Степень возбудимости новичков перед соревнованиями или экзаменами можно регулировать с помощью разминки. Так, с учениками с нормальной предстартовой возбудимостью следует провести обычную разминку, чтобы разогреть их мышцы. С учениками с повышенной возбудимостью разминку следует проводить со сравнительно медленными движениями успокаивающего характера и малой интенсивности. С теми, у кого возбудимость понижена, лучше всего сделать разминку повышенной интенсивности с большим количеством технических действий, выполняемых с большой скоростью.

Победа или поражение в поединке, сдача или провал квалификационных экзаменов на многих учеников производит сильное впечатление. В связи с этим необходимо учитывать психологию и волевые качества отдельных учеников, находить способы морального воздействия на них при успехе или неудаче.

В случае успеха необходимо поощрить ученика и в то же время предостеречь его от переоценки своего успеха, объяснив ему, что этот успех – только этап на долгом пути восхождения к мастерству.

При неудаче в беседе с учеником можно привести примеры того, как многие выдающиеся мастера каратэ терпели поражения. Если причиной неудачи явилось то, что ученик не использовал всех своих возможностей, – в беседе необходимо затронуть тему морально-волевой подготовки. Однако такую беседу следует проводить не сразу после соревнования или экзамена, а немного позже, когда ученик сам проанализирует свои действия.

Приходится сталкиваться и с таким отрицательным явлением, как отказ от участия в соревнованиях, сдаче квалификационных экзаменов по причине нежелания или откровенной боязни участвовать в них. В этом случае следует проявлять особую требовательность, добиваясь, чтобы все ученики прошли эти испытания, так как только во время соревнований и экзаменов в полной мере воспитываются такие качества, как воля, решительность, смелость, настойчивость, самообладание. Здесь можно сыграть на самолюбии учеников, чувстве их собственного достоинства, объяснив, что без участия в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов невозможно добиться мастерского совершенства.

По мере приобретения соревновательного опыта, опыта сдачи квалификационных экзаменов, переживания учеников понемногу уменьшаются, однако роль психологической подготовки не становится меньше, а наоборот, увеличивается.

Важнейшее место в психологической подготовке занимает воспитание необходимых волевых качеств учеников.