

ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАТИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ



ТИУНОВА

Ольга Владимировна

Ведущий научный сотрудник ФГБУ
ФНЦ ВНИИФК, г. Москва, Россия,
e-mail: olgatiunova@yandex.ru

TIUNOVA Olga

Ed.D., Assistant Professor, leading
researcher of Federal State
Budgetary Institution «Federal
science center of physical culture and
sport», Moscow, Russia

ПАШКОВА Ульяна Юрьевна

Педагог-психолог, ДЮСШ «Орел-Карат»,
г. Орел, Россия, e-mail: romul-edu@yandex.ru

PASHKOVA Ulyana

Educational psychologist, Children and Youth Sports School
«Orel-Karat», Orel, Russia

Ключевые слова: психологическое обеспечение спортивной подготовки, индивидуальная соревновательная статистика, анализ соревновательной деятельности.

Аннотация. В статье описывается методика статистического анализа соревновательных характеристик в спортивных единоборствах, разработанная для спортивного каратэ. Рассматриваются возможности и потенциал использования данной методики спортивными психологами и тренерами. Приводятся формы протоколов для фиксации технико-тактических действий и формулы для расчета коэффициентов активности, эффективности и разнообразия технических действий.

EFFECTIVE USE OF STATISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SPORTSMEN-KARATEKAS

Keywords: psychological support for athletic training, statistical methods, model specifications of competitive activity.

Abstract. The article describes the method of statistical analysis of the competitive specifications in combat sports, designed for sport karate. The authors tells about the possibilities and potential of this method of sports psychologists and coaches. This article contains protocols for recording of technical and tactical actions, and formulas for calculation the activity, efficiency and diversity of technical actions.

Актуальность исследования. Спортивное каратэ отличается координационной сложностью, высоким разнообразием техник и значительным количеством их сочетаний. Система судейства основана на многочисленных требованиях к техническим действиям спортсмена. Успех в соревновательной деятельности напрямую связан с тактическим мастерством каратиста, его умением выбрать правильную стратегию для каждого конкретного соперника и гибкостью в использовании

разных тактических решений [1]. Очевидно, что и подготовка к соревнованиям связана с большим психологическим напряжением, а поражение в поединке влияет на уровень мотивации, снижает уверенность спортсмена в своих силах и правильности тренировок.

Известно, что и физическая, и техническая, и тактическая подготовка спортсмена имеют существенный «психологический» компонент [2]. Нельзя обеспечить психологическую готовность

спортсмена к старту, если он не осознал объем и направленность выполненной тренировочной (общефизической, специальной, технико-тактической) работы, не уверен, что выполнил «работу над ошибками», выявленными предыдущим соревнованием, а также не имеет разработанного совместно с тренером и/или спортивным психологом плана соревновательной борьбы. При этом информация, получаемая спортсменом, должна быть не эмоционально окрашенной, а конкретной, оцифрованной и представленной в динамике. Именно такой подход формирует у спортсмена ощущение контроля и понимания сложного процесса спортивной подготовки, что придает ему уверенность и способствует сохранению высокой психологической устойчивости в соревновательной деятельности [4].

Стоит отметить, что в группе спортивных единоборств возможности статистических методов используются очень редко. А между тем статистические процедуры имеют серьезные преимущества перед простым наблюдением (когда тренер оценивает работу спортсмена «на глазок», руководствуясь профессиональным «зрением» и опытом), беседой (то есть получением от спортсмена самоотчета и обратной связи, рассказа о его видении ситуации) или просмотром видеозаписи боя (что часто сводится к многократной «прокрутке» ошибок и неудачных моментов).

Цель – разработать и апробировать технологию анализа соревновательной деятельности для использования в системе психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов-каратистов.

Организация исследования. Исследование проведено на базе Центра каратэ «Орел-Карат» (г. Орел). В нем приняли участие 13 спортсменов высокой квалификации.

Методы и процедура проведения. Статистический анализ соревновательной

деятельности каратистов был основан нами на модельных характеристиках соревновательной деятельности в спортивных единоборствах [3]. К ним относятся: эффективность технико-тактических действий, их активность, объем и разнообразие. Разработан специальный протокол для оперативной записи технико-тактические действия в течение боя (Таблица 1).

В ходе исследования спортсменов совместно с тренером, психологом или самостоятельно просматривал видеозапись поединка и фиксировал в протоколе каждое действие, относя его к атакующим или защитным, и отмечая результат.

Первичная обработка данных протокола заключалась в подсчете общего количества действий, количества успешных действий (атак на оценку и эффективных защит) и оценке разнообразия технического арсенала (вида и количества используемых приемов).

Активность действий иллюстрировала «плотность» атак и защит, т.е. среднее время, затраченное на одно атакующее или защитное действие («чистое» время боя (сек)/количество действий).

Об эффективности действий говорила их результативность (количество успешных действий/общее количество действий x 100%).

Разнообразие действий оценивалось по количеству использованных в поединке приемов, а также по частоте их использования.

Коэффициент эффективности атакующих и защитных действий интерпретируется однозначно как высокий или низкий, и напрямую связан с качеством выступления спортсмена. Остальные коэффициенты не являются «плохими» или «хорошими». Их анализ должен носить сравнительный характер и быть соотнесен с предварительным соревновательным планом.

Полученные коэффициенты регулярно вносились в индивидуальные сводные таблицы спортивного дневника (Таблица 2), что позволяло

Таблица 1 – Протокол технико-тактических действий

Информация о поединке	Атакующие действия	Результат	Защитные действия	Результат
	1.		1.	
	2.		2.	
	3.		3.	
	

Таблица 2 – Индивидуальная статистика боев спортсмена

Название соревнования, соперник, место боя в сетке соревнования, итог поединка	Характеристики атакующих действий			Характеристики защитных действий		
	активность	эффективность	разнообразие	интенсивность	эффективность	разнообразие
1. ...						
2. ...						

оценить динамику соревновательной успешности спортсмена за определённый период, тактические особенности ведения боев с разными соперниками и типичные тактические ошибки.

Например, было легко определить, что один спортсмен постоянно использует один и тот же неэффективный прием, что приводит к поражениям, а другой – значительно снижает активность действий в последние, решающие 10 секунд боя.

Благодаря анализу индивидуальной статистики стало возможно объективно оценить успешность выполнения спортсменом задач, поставленных тренером, а также ввести коррекцию в последующий тренировочный процесс.

Опыт работы с соревновательной статистикой привел к появлению новых способов детализации и дополнения результатов, их интерпретации и вариантов представления данных (табличная и графическая форма, индивидуальные и сравнительные данные). Стало возможно определять не только общую плотность ведения боя, но и активность спортсмена в первые 30 секунд поединка, в основное время и в последние 10 секунд. В некоторых случаях к списку простых технических действий были добавлены их связки и комбинации.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос спортсменов, начавших по рекомендации спортивного психолога использование метода статистического анализа соревновательной деятельности, показал, что все они положительно оценили его результативность. При этом 43% опрошенных отметили, что получаемые данные помогают им объективно оценить динамику своих технических и тактических возможностей, благодаря чему укрепляется мотивация к саморазвитию и самосовершенствованию, повышается желание тренироваться и оттачивать свое мастерство.

29% спортсменов подчеркнули наглядность и точность получаемых сведений, что устраняет разногласия с тренером по вопросам дальнейшей подготовки, улучшает эмоциональный климат в команде, настраивает на работу (цитата: «Статистика способна убедить даже самого скептически настроенного спортсмена»). В ходе опроса на объективизацию и измеримость результатов соревновательной деятельности обратили внимание по 14% спортсменов. По их мнению, такая форма оценки выступлений на соревнованиях позволяет разложить сложные технико-тактические комбинации на понятные и четкие элементы, эффективность которых можно оценить и улучшать впоследствии. Это дает спортсменам уверенность в правильности и продуктивности подготовки, снижает тревожность и страх ошибки в поединках

По мнению всех тренеров, включивших использование индивидуальной соревновательной статистики в свою работу со спортсменами, она помогает:

- значительно снизить волнение и страх неудачи у спортсменов, поскольку дает им возможность лучше контролировать свои действия;
- объективно оценить технико-тактический арсенал спортсмена;
- заранее спланировать более эффективную тактику ведения боя с разными соперниками;
- отслеживать ситуации успешного применения технических приёмов и рост спортивного мастерства;
- целенаправленно развивать нужные технические действия и физические качества спортсменов.

Уместно подчеркнуть, что любые средства, повышающие эффективность и в то же время облегчающие тренерский труд, снижают риск профессионального выгорания.

Еще одним вариантом использования соревновательной статистики в системе психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсмена, может быть сравнительная статистика. В этом случае та же процедура (анализ видеоматериалов и статистическая обработка данных) выполняется в отношении потенциальных соперников или признанных лидеров в конкретном виде спорта. Эта работа позволяет:

- сопоставить коэффициенты активности, эффективности и разнообразия, «боевой» арсенал спортсменов;

- снизить чрезмерный страх спортсмена перед конкретным соперником, поскольку становятся понятны его сильные и слабые стороны;

- заранее сформировать эффективную тактику соревновательной борьбы.

Всё это способствует повышению психологической готовности спортсмена к поединку и сохранению высокого уровня уверенности даже в случае потери нескольких первых очков.

Заключение. Таким образом, нами было подтверждено, что использование методики статистического анализа параметров соревновательной деятельности способствует не только решению технико-тактических задач спортивной подготовки, рациональной коррекции тренировочного процесса, но и повышает психологическую устойчивость спортсменов, сохраняет высокий уровень их мотивации и ответственности.

Нет сомнений в том, что наши коллеги используют в других видах спорта подобные контрольно-оценочные инструменты в собственных вариантах и модификациях. Очевидна необходимость

включения подобной информации в индивидуальные спортивные дневники (раздел «Анализ опыта побед и поражений»).

Литература

1. Программно-методическое пособие «Обучение каратэ на различных этапах подготовки: адаптированная учебная программа дополнительного образования детей» / Сост. Чупахин А.А., Кошелев О.П., Ветчинова Т.С., Пашкова У.Ю. – Орел, 2010. – 89 с.

2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

4. Васильев, Г.Ф. Актуальные вопросы методического и психологического обеспечения подготовки спортсменов-единоборцев [Текст] / Г.Ф. Васильев, О.В. Тиунова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №2 – С. 20-22

Literature

1. Software handbook «Learning karate at various stages of training: adapted educational program additional education for children» / Compilers Chupahin A.A., Koshelev O. P., Vetchinova T.S., Pashkova U.Y. – Orel, 2010. – 89 p.

2. Rodionov, A.V. Psychology of physical education and sport: Textbook for universities. – M.: Academic Project; Fund «Mir», 2004. – 576 p.

3. The current system of sports training / Ed. F.P. Suslov, V.L. Sich, B.N. Shustin. – M.: Publishing house «SAAM», 1995. – 448 p.

4. Vasiliev, G. F. Topical issues of methodological and psychological support of training of combat athletes [Text] / G. F. Vasilyev, O. V. Tiunova // Theory and practice of physical culture. – 2017. – №2 – P. 20-22.

