

DOI:10.26104/NNTIK.2023.38.93.039

Жылкычиев И.Р.

ТАЭКВОНДИСТТИН СПОРТТУК МАШЫГУУСУНУН  
ПСИХОЛОГИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Жылкычиев И.Р.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ТАЭКВОНДИСТА

I. Zhylkychiev

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF TAEKWONDO  
ATHLETE TRAINING

УДК: 796 (575.2) (043.3)

Бул макалада таэквондисттин спорттук машыгуусунун психологиялык негиздери каралат. Таэквондисттин спорттук иш-аракеттеринде булчуң-кыймыл сезими, кабылдоо, адам топтогон билим жана буга байланыштуу пайда болгон кызыкчылыктар чоң роль ойнойт. Мазмунду жана кабылдоонун багытын жана кабылдоонун багытын алдын-ала тажрыйба менен шарттоо-кабылдоонун маанилүү мыйзам ченемдүүлүктөрүнүн бири; ал анын багытталгандыгын шарттайт. Кыймыл кабылдоо спорттук иш - (СИ) негизги бири болуп саналат жана чагылдырылат: маанилик мааниси; кыймыл түрлөрү; кыймыл масштабы; кыймылдын багыты; кыймыл ылдамдыгы. Булчуң-мотор өкүлчүлүктөрү көбүнчө кыймыл-аракетти (МК) жасоого алгачкы импульстарды жаратат. Ой жүгүртүү, мотор эс тутуму көңүл, эмоциялар, эрктүү аракеттер, өкүлчүлүктөр, көрсөтүлгөн реакциялар ж.б. таэквондисттин СИ чоң роль ойнойт.

**Негизги сөздөр:** психологиялык даярдык, техникалык-тактикалык аракет, техникалык-тактикалык чеберчилик, окуу-машыгуу процесси, мотор аракетин.

В данной статье рассматриваются психологические основы спортивной подготовки таэквондиста. В спортивной деятельности таэквондиста большую роль играют мышечно-двигательные ощущения, восприятие, накопленные человеком знания и сформировавшиеся в связи с этим интересы. Обусловленность содержания и направленности восприятия и направленности восприятия предшествующим опытом-одна из важных закономерностей восприятия; она обуславливает его целенаправленность. Восприятие движений является одним из главных в спортивной деятельности (СД) и отражаются в: смысловом значении; формах движения; размахе движений; направленности движения; скорости движений; быстроты движения. Мышечно-двигательные представления часто вызывают начальные импульсы к совершению двигательных действий (ДД). Мышление, двигательная память внимание, эмоции, волевые действия, представления, проявляемые реакции и др. играют большую роль в СД таэквондиста.

**Ключевые слова:** психологической подготовки, технико-тактическое действие, технико-тактическое мастерство, учебно-тренировочный процесс, двигательные действия.

*This article discusses the psychological foundations of taekwondo athlete training. In the sports activity of a taekwondo practitioner, musculoskeletal sensations, perception, accumulated knowledge and interests formed in connection with this play an important role. The conditionality of the content and direction of perception and the direction of perception by prior experience is one of the important laws of perception; it determines its purposefulness. The perception of movements is one of the main ones in sports activity (SD) and is*

*reflected in: semantic meaning; forms of movement; scope of movements; direction of movement; speed of movement; speed of movement. Musculoskeletal representations often cause initial impulses to perform motor actions (DD). Thinking, motor memory, attention, emotions, volitional actions, representations, manifested reactions, etc. play an important role in the SD of a taekwondo practitioner.*

**Key words:** psychological training, technical and tactical action, technical and tactical skill, educational and training process, motor actions.

Спортивная тренировка имеет непосредственную связь с совершенствованием психических процессов, крайне необходимые для полноценного овладения технико-тактическим действием (ТТД) избранного вида физического упражнения (ФУ). Она предъявляет достаточно большие и разнообразные требования к психике таэквондиста. Полноценное знание психологических основ спортивная тренировка (СТ) неизбежны таэквондисту для того, чтобы более рационально применять методы СТ и достичь значительных и прочных результатов в таэквондо.

Основной задачей психологии спорта как самостоятельной отрасли научного знания является изучение объективных закономерностей создания человека и практическое приложение извлеченных научных знаний. С этой целью в спорте ею разрабатываются научные основы образования, воспитание и развитие, рационализации образовательно-познавательных, спортивных и иных видов деятельности [1].

Нередко в кульминационных поединках спортсменов в достаточно сложных, крайне ответственных условиях поединка, при равной физической, технико-тактической подготовленности решающую роль играет уровень психологической и специальной психологической подготовленности спортсменов.

Достаточно высокий уровень специальной психологической подготовленности предусматривает цельное появление различных качеств и свойств. Слабое развитие, того или иного качества может стать причиной поражения квалифицированных спортсменов. В связи с этим воспитание специальных психологических качеств и свойств следует занимать определенное место в подготовке таэквондиста и всем протяжении его спортивной деятельности [3].

Процесс психологической подготовки охватывает в себе два самостоятельных, а также достаточно тесно взаимосвязанных ориентиров:

- воспитание нравственных и волевых черт характера и свойств;
- дальнейшее совершенствование специфических психологических возможностей таэквондиста.

В составе психологической подготовленности необходимо выделять: достаточно логическое предвидение предусматривающего цель (целеустремленность), склонности (приверженности) к риску в комбинации со своевременностью и обдуманностью (смелостью и решительностью), мобилизационной возможностью и способности в достижении предусмотренной или преодоления возникающих препятствий (упорство и настойчивость), отчётливости умственных процессов, одаренность регулировать своими мыслительными процессами и двигательная деятельность (ДД), эмоциональным состоянием (самообладание и выдержка), независимость и активность.

Психологическое действие – это принятие соответствующего решения и его осуществление в разных психоэмоциональных состояниях, типичные в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Психология тесно связана с характером личности спортсмена, а характер является такой же основой психологических процессов, как интеллект – умственных, а характер- эмоциональных.

В психологическом действии (процессов) выделяется подготовительный, исполнительный и оценочный периоды, а устройство психологических навыков и свойств и учебно-тренировочной и соревновательной деятельности устанавливаю применительно к объективным своеобразиям таэквондо.

К ряду особо необходимых комплексов психологических качеств следует указать их способность к психоэмоциональной стимуляции достаточно активной ДД, более полное мобилизация функциональных запасов, неизменность к максимальным ощущениям утомления.

Психологическая подготовка более успешно может быть, лишь в процессе неуклонного воспитания и развития соответствующих психологических качеств и свойств, их непосредственной увязке с совершенствованием технико-тактического мастерства (ТТМ), развитием физических качеств и двигательных способностей, интегральной подготовкой таэквондиста. Практической основой методики психологической подготовки СТ является: неуклонное приучение к непосредственному выполнению тренировочных заданий и соревновательных установок; предусмотрение в учебно-тренировочном процессе (УТП) дополнительных усложнений; достаточно широкое приращение к использованию контрольных, соревновательных поединков; создание условий, приближённых к

кульминационным соревнованиям [4].

Важнейшей частью психологической подготовки путем самопознания, осмысления сути учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является: неуклонное соблюдение общего режима дня; самоубеждение, самопобуждение, самопринуждение, самоприказ, саморегуляцией психоэмоциональных состояний; использование аутогенной и идеомоторных способов; постоянный объективный самоконтроль [6].

Наряду с вышеперечисленными методиками и способами в этом процессе также используют достаточно широкий круг методов: убеждение, принуждение, приказ и др.

Структура психологической подготовленности тхэквондистов значительно отличается достаточной многообразностью и большой сложностью, наличием разнообразных психологических возможностей.

Своеобразие тхэквондо, в свою очередь оказывает существенное влияние на проявление требования к психике тхэквондиста.

Соответствующие психологические качества и свойства таэквондистов находится в числе значительно влияющих движущих сил (факторов), связанных с уровнем спортивных показателей, формирующихся под непосредственным влиянием занятий тхэквондо: самостоятельность, достаточно высокий уровень проявлений побуждений, сосредоточенность, мобилизационные способности, самообладание и т.п. В тоже время, спортивным педагогам не следует упускать из вида, что они зачастую проявляют упрямство, независимость, недоверчивость, склонность к противоречиям [7].

Для тхэквондистов присуще проявление повышенного внимания, воспитания, быстрота сенсомоторного реагирования на ДД соперника и процессов мышления, изыскания неординарных решений возникающих задач, проявление настойчивости, упорство, устойчивости внимания, чрезвычайной быстроты и правильность достаточно сложных реакций на объект, мгновенность образования и перестройка двигательных умений и навыков. Это, прежде всего обусловлено тем, что система перцептивно – интеллектуальных и психоэмоциональных процессов, происходящих в постоянно изменяющихся условиях ДД при недостаточности лимита времени для восприятия и анализа возникающих ситуаций и осуществления предпринимаемых попыток, при достаточно тесном оказании сопротивления соперника. Соревновательная деятельность (СД) таэквондистов предъявляет требования безошибочного восприятия действий объектов, максимально быстрого реагирования и выполнение ДД, быстроты процессов мышления, позволяющий объективно анализировать принятие верного решения из множественных вариантов.

Один из наиболее важных составляющих структуры психологической подготовленности тхэквондо является умение прогнозировать (предвидеть) дальнейший ход соревновательного процесса. Безошибочность (верность) предвидение непосредственно связано с опытом таэквондиста, его объективной оценки индивидуальных своеобразий соперника и своих возможностей, достаточности и своеобразий получающих сведений [8].

Одарённость тхэквондиста предвидеть (предопределять) предусмотренное действие соперника (антиципацию) является одним из важнейших сил действующих сил (факторов), обуславливающих выбора более оптимальных условий видения соревновательных поединков. В практике работы различают два вида способности: перспективную – умение контролировать действия соперника, своевременно осуществлять защитные, контратакующие действия с опережением; рецепторную - умение предугадать (предчувствовать) действия соперника в определенной фазе выполнения ТТД, базируясь на оценке начальной фазы действий и собственного двигательного опыта. Результативность действий таэквондистов в большей мере обусловлены максимальной скоростью и своевременностью (точностью) перцептивно-рецепторных (антиципирующих) реакций.

Рефлексия, умение осуществлять наблюдение за ТТД соперника, пространственно-временной, перцептивно-рецепторной способности совершенствуются путем использования специфических средств СТ и неуклонной ориентации таэквондиста на своеобразии осуществления той или иной ТТД соперника, личных ощущений и восприятий в процессе выполнения разнообразных технических действий (ТД), являющимся эффективным средством формирования этих специфических психологических возможностей (случаев).

Одарённости к предполагаемому предвидению и контролю, рефлексивному представлению действительности (фактов), антиципация, проявление специализированных восприятий (чувство партнера, чувство времени, чувство достижения и т.п.), обусловлены с объёмом сконцентрированности внимания на поединок [5]. Р.М. Найдиффер путём осуществления изыскательной деятельности, выделяют четыре типа проявления внимания.

Первый из них связан с большим объёмом и внутренней сконцентрированностью (ощущения, чувства, мысли).

Второй – характеризуется с большим объёмом внешней сконцентрированностью.

Третий – небольшим (ограниченным) объёмом и внешней сосредоточенностью.

Четвертый – огромным объёмом внутренней сосредоточенностью спортсмена.

Пластичность проявляемого внимания – умение

таэквондиста переориентироваться с одного типа внимания на другой, контролировать объём и ориентированность внимания является важной стороной психологической подготовленности таэквондиста.

Вышеуказанное подчеркивает о необходимости неуклонного совершенствования внимания таэквондиста с учётом предъявляемых требований к его объёму и сконцентрированности непосредственно обусловленных таэквондой.

Немаловажной составляющей психологической подготовленности составляет психическое управление межмышечного регулирования, являющаяся в формировании более эффективного взаимодействия основных мышечных групп, способствующих выполнению необходимых движений и действий, и их антагонистов. Важнейшим показателем этого процесса является умение оптимизировать прилагаемых мышечных усилий, предельно расслаблять мышцы антагонисты. Практика показывает, что не все квалифицированные таэквондисты в необходимой мере не умеют.

Умение таэквондиста сосредоточить внимание на предельной активности одних мышечных групп при предельном расслаблении других достаточно эффективно тренируемых, в то же время, не следует упускать из вида, что процесс её совершенствования предъявляет требование неуклонной цели ориентированной деятельности преподавателя-тренера. Непрерывный мыслительный (психологический) и двигательный контроль за характером прилагаемых усилий позволяет, тому, что таэквондист начинает запоминать ощущение, ассоциирующиеся у него с более целесообразным выполнением ДД, и в итоге овладевает умением осуществлять самоконтроль за их результативностью.

В процессе психологической подготовки крайне необходимо научить таэквондистов объективно анализировать свое состояние, оценивать ощущения и согласовывать их с функциональными возможностями организма [9]. Достаточно слабые умения правильно оценивать скопление переживания, беспокойство, психического и мышечного затруднения, нерешительность зачастую становится фактором, сдерживающих результативность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.

Один из необходимых разделов психологической подготовки тхэквондистов является совершенствование направленности в пространстве, кинетических и визуальных восприятий разнообразных сторон ДД и внешней среды, где большое значение приобретают зрительные ориентиры и мышечные ощущения.

Повышению эффективности специализированных восприятий способствует проведение мысленной тренировки, позволяющие более лучше усвоить рациональные технико-тактические способы их выполнения, добиться экономичного расходования энергии,

оптимального режима работы мышц.

Реализация мысленной тренировки таэквондиста предъявляет требования соблюдение следующих педагогических приёмов.

1. Мысленные движения и действия должны воспроизводиться в точном соответствии с динамической, пространственно-временной и ритмической структуре реально выполняемых ДД.

2. Следует сосредотачивать прилагаемых умственных усилий на выполнение фактически важнейших составляющих ДД.

3. В процессе мыслительной тренировки следует непрерывно сравнивать двигательные ощущения с показателем фактического выполнения ДД.

Таким образом, мысленная тренировка позволяет быстрому и эффективному обретению ТТМ, значительно ускорять процесс накопления и использование практического опыта, позволяющее в достаточно разнообразных сложных ситуациях объективно распознавать допущенные им ошибки и применять конкретные меры к их повторного недопущения и своевременного устранения.

Создание соревновательной атмосферы в УТП и контрольных поединках возможно лишь творческой деятельности преподаватели - тренера, целеориентированность на неуклонное изыскание таких педагогических приёмов.

Важнейшей стороной психологической подготовки является развитие у таэквондистов умение к регулированию предстартовым состоянием комплекса психических проявлений их выделяют: а) общую направленность сознания – содержание мыслительных процессов, ориентированность внимания, своеобразии восприятия и представлений; б) эмоционально-волевые проявления – уровень эмоциональной активности, возбуждение, решимость, уверенность, страха или робость и т.п.; нравственную и волевою готовность к поединкам - осознание ответственности, целеустремленность, вера в успех, воля к победе [2].

Наилучший уровень состояния возбуждения перед поединком является присущая индивидуальным различием таэквондиста. Его определение и целеориентированное управление предъявляет требования осуществлением продолжительных наблюдений, в процессе которых результаты учебно-тренировочной и соревновательной деятельности таэквондиста неизменно сравнивались с результатами его психологического состояния.

В процессе эффективной настройки на предстоя-

щие поединки повышенное психоэмоциональное возбуждения связано с сосредоточением внимания на основе фазы технико-тактических и функциональных проявлений в поединке, которых и другим не следует упускать из вида.

Одна из проблем психологической подготовки таэквондистов поддерживающиеся проявляемых обострённых чувств к неуклонному совершенствованию, проявляющиеся с возросшими требованиями: учебно-тренировочного, соревновательными; физическими и психоэмоциональными направляющими; поддержание активности таэквондиста является его проявление, обострённое чувства выполнять указания и требования преподавателя - тренера и т.п.

Итак, селективность в УТП, способность решать предстоящие задачи, способствуют повышению активности занимающихся, их творческий подход к профессионально-педагогической деятельности (ППД) создают предпосылки для проявления устойчивых обострённых чувств таэквондистов к УТП.

В процессе психологической подготовки архиважно своевременно устанавливать слабые стороны в подготовленности таэквондистов, ошибки, изыскать более эффективные средства и способы преодоления возникших затруднений и ошибок.

#### Литература:

1. Андрушишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: автореф. дисс.д. пед. н.: 13.00.04. / И.Ф. Андрушишин. - Алматы, 2008. - 44 с.
2. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом / Г.Д. Бабушкин. - Омск: Изд. СибГУФК, 2015. - 151 с.
3. Маришук В.Л. Методика психодиагностика в спорте / В.Л. Маришук, Ю.Б. Блудов, В.А. Плахтиенко и др. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
5. Найдиффер Д. Психология соревнующегося спортсмена / Д.Найдиффер. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 256 с.
6. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104.
7. Психологические методы обретения здоровья: хрестоматия. - Минск: Харвест, 2001. - 720 с.
8. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений / М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.
9. <https://gled.myorel.ru/page/171.html>
10. Анаркулов Х.Ф., Момбаев С. Педагогические проблемы подготовки современных высококвалифицированных специалистов физической культуры и спорта в Кыргызстане. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2015. №. 9. С. 27-28.