

ПСИХОТЕХНИКИ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ

Нагибин И.В., Смоленцева В.Н.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, e-mail: barsq90@mail.ru

Данная статья посвящена проблеме психологической подготовки юных спортсменов-тхэквондистов. Одним из критериев успешной психологической подготовленности являются развитые индивидуально-психологические особенности личности спортсменов. Многие специалисты отмечают взаимосвязь между некоторыми психическими процессами и двигательными способностями спортсменов. В нашем исследовании целенаправленному совершенствованию подвергаются индивидуально-психологические особенности спортсменов, детерминирующие эффективность и результативность тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов. Целенаправленное использование психотехник в учебно-тренировочном процессе тхэквондистов восьми и девяти лет позволяет совершенствовать индивидуально-психологические особенности спортсменов, что в свою очередь повышает эффективность реализации технических и тактических действий и результативность соревновательной деятельности тхэквондистов. Результаты проведенных констатирующего исследования и формирующего педагогического эксперимента позволяют утверждать о положительных результатах совершенствования индивидуально-психологических особенностей, технических и тактических действий тхэквондистов, что в свою очередь позволило повысить результативность соревновательной деятельности испытуемых.

Ключевые слова: спортсмены-тхэквондисты, индивидуально-психологические особенности, технико-тактические действия, соревнование, эффективность.

PSYCHO AS A FACTOR OF DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES-TAEKWONDISTOF

Nagibin I.V., Smolentseva V.N.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: barsq90@mail.ru

This article deals with the problem of psychological preparation of young athletes taekwondistov. One of the criteria for a successful psychological preparedness are developed individually-psychological features of the person. Many experts point out the relationship between certain mental processes and motor skills. In our study, are purposeful improvement of individual psychological features that determine the efficiency and effectiveness of training and competitive activities of athletes. Targeting techniques in the training process of thèkvondistov eight and nine years old, allows you to improve the individual psychological characteristics of athletes, which in turn increases the effectiveness of the implementation of technical and tactical action and performance thèkvondistov competitive activity. The results of the study allow us to conclude the improvement of the individually-psychological characteristics and technical and tactical actions of athletes, which in turn helped to increase the effectiveness of competitive activity of the subjects.

Keywords: Teakwood's athletes, individual psychological peculiarities, technical and tactical actions, competition, efficiency.

В стрессовых условиях соревнований чрезмерное психическое напряжение, возникающее у спортсмена перед выполнением тех или иных действий, не всегда позволяет реализовать накопленный на тренировках потенциал (физический, технический, тактический). Учитывая реалии практики спорта, специалисты указывают на высокую значимость различных аспектов психологической подготовки спортсменов, в том числе совершенствование индивидуально-психологических особенностей спортсмена [3; 6].

В частности, специалисты указывают на специфику нейродинамических свойств нервной системы и других индивидуально-психологических особенностей,

обуславливающих эффективность реализации двигательных действий спортсменов-тхэквондистов [1; 2; 4].

Мнение выше названных специалистов подтверждено результатами проведенного нами исследования со спортсменами-тхэквондистами, имеющими квалификацию кандидата в мастера спорта (КМС) и первый разряд. Были выявлены преобладающие индивидуально-психологические особенности, имеющие тесную взаимосвязь с эффективностью технико-тактических действий: психические процессы (восприятие, представления, воображение), скорость реакции, помехоустойчивость, антиципация.

Цель исследования: совершенствование индивидуально-психологических особенностей тхэквондистов 8-9 лет при целенаправленном применении психотехник в учебно-тренировочном процессе.

Для реализации поставленной цели использовались следующие методы: тестирование, эксперимент, экспертная оценка, методы математической статистики.

Умение создавать и удерживать мысленные образы исследовалось с использованием методики яркости и четкости (Д. Маркс).

Определение скорости реакции на движущийся объект осуществлялось в условиях влияния сбивающих факторов и в условиях их отсутствия. Фиксировались временные показатели: от 0,18 до 0,30 сек. – высокий уровень реакции; от 0,30 до 0,50 сек. – средний уровень реакции; от 0,50 до 1 сек. - низкий уровень реакции [5].

Для более удобной оценки результатов данного тестирования мы преобразовали временные показатели в балльные: высокий уровень реакции - от 4 до 5 баллов, средний - от 2 до 3 баллов, низкий - от 0,5 до 1,5 балла.

Помехоустойчивость выявлялась при измерении времени реакции на движущийся объект в условиях сбивающих факторов (аудиальные, шумовые эффекты соревновательных условий и т.п.).

Способность к антиципации, т.е. предвидение действий соперника, оценивалась в баллах (методика разработана нами).

Испытуемый находится в исходном положении - «боевая стойка», с закрытыми глазами, по звуковому сигналу открывает глаза и своевременно применяет соответствующее защитное действие от разнонаправленных атак двух других спортсменов. Каждая удачно реализованная попытка защитного действия испытуемого (всего предлагается 10 попыток) засчитывается в 1 балл, неудачная - 0 баллов.

Уровень способности к антиципации определяется следующим образом: высокий уровень - от 8 до 10 баллов; выше среднего - от 6 до 7 баллов; средний уровень - 5 баллов; ниже среднего - от 3 до 4 баллов и низкий - от 0 до 2 баллов.

Экспертную оценку проводили три тренера, имеющих высшую и первую категории.

Проводилась оценка восприятия и копирования спортсменами основных двигательных действий (удары руками с места, удары руками в прыжке, удары ногами с поворотом и без поворота стопы) и эффективности реализации двигательных действий во время поединков по следующим критериям: своевременность атакующих действий; своевременность защитных действий; соответствие применяемых действий сложившейся ситуации.

Оценка осуществлялась по пятибалльной шкале, где 4-5 баллов - высокий показатель восприятия, копирования и реализации двигательных действий, 1-2 балла – низкий и 3 балла – средний показатель.

Соревновательная результативность оценивалась путем процентного соотношения победивших и проигравших спортсменов на соревнованиях в контрольной и экспериментальной группах.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение психотехник в структуру учебно-тренировочной деятельности тхэквондистов будет способствовать совершенствованию индивидуально-психологических особенностей (представлений, воображения, скорости реакции, восприятия движений, антиципации, помехоустойчивости), что в свою очередь позволит повысить эффективность реализации технико-тактических действий и результативность соревновательной деятельности.

В тренировочный процесс тхэквондистов 8-9 лет внедрялись концентрационные и дыхательные психотехники, направленные на развитие и совершенствование психических процессов (создание четких, ярких мысленных образов, концентрация и удержание внутреннего внимания на них, перемещение внутреннего внимания с одной части тела на другую, а также произвольное снижение тонуса мышц) [4].

В эксперименте приняли участие спортсмены-тхэквондисты 8-9 лет из спортивно-профессионального клуба «Патриот» г. Омска, в количестве 60 человек. Испытуемые были поделены на контрольную и экспериментальную группы, по 30 спортсменов в каждой. В структуру учебно-тренировочного процесса спортсменов экспериментальной группы были включены занятия с применением психотехник. Всего проведено 32 занятия продолжительностью каждого из них от 15 до 20 минут. Занятия проводились в предсоревновательный период спортивной подготовки, перед каждой тренировкой.

Анализ результатов совершенствования индивидуально-психологических особенностей спортсменов позволил констатировать следующее: яркость и четкость представлений достоверно улучшилась в экспериментальной группе ($p < 0,03$), в контрольной группе показатели также улучшились, но не на достоверном уровне. Скорость реакции в

условиях отсутствия сбивающих факторов возросла на достоверном уровне в обеих группах, однако под влиянием сбивающих факторов у спортсменов контрольной группы показатели скорости реакции и помехоустойчивости ухудшились, в отличие от показателей в экспериментальной группе, где снижение реакции произошло на незначительном уровне ($p < 0,05$). Показатели способности к антиципации улучшились в экспериментальной группе, в контрольной группе изменения незначительны (табл. 1).

Анализ результатов восприятия и копирования спортсменами движений руками и ногами показал достоверное улучшение всех исследуемых показателей в экспериментальной группе испытуемых, у спортсменов контрольной группы улучшились показатели восприятия и копирования движений, выполняемых только руками, показатели движений ногами остались без положительных изменений (табл. 2).

Анализ результатов эффективности реализации двигательных действий в поединках отражает достоверное улучшение всех показателей в экспериментальной группе, в отличие от контрольной группы, где улучшился только один из исследуемых показателей - «соответствие применяемых действий сложившейся ситуации» (таблица 3).

Анализ соревновательной результативности позволяет констатировать значительное увеличение количества тхэквондистов экспериментальной группы, одержавших победу на соревнованиях (рис. 1), в контрольной группе прирост победителей незначителен (рис. 2).

Таблица 1

Результаты совершенствования индивидуально-психологических особенностей спортсменов экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Индивидуально-психологические особенности (баллы)	Экспериментальная (n=30)			Контрольная (n=30)		
	до	после	P_0	до	после	P_0
Яркость и четкость представления	3,43±0,96	3,93±0,78	<0,03	3,53± 0,97	3,7±0,95	$p > 0,05$
Реакция на движущийся объект	2,33±1,35	3,05± 1,16	<0,04	2,4 ±1,35	2,67± 1,16	$p < 0,05$
Помехоустойчивость	2, ± 1,31	2,75± 1,36	<0,04	2,31 ±1,36	2,72± 1,25	$p > 0,05$
Антиципация	5,33± 1,88	5,76±1,54	<0,05	5,37±1,72	5,42±1,47	$p > 0,05$

Таблица 2

Результаты восприятия и копирования движений спортсменами экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента ($X \pm \sigma$)

Двигательное действие	Экспериментальная (n=30)			Контрольная (n=30)		
	до	после	Po	до	после	Po
Удары руками (джумок береги)	2,7±1,1	4,1±0,9	<0,01	2,8±1,0	3,1±1,4	p>0,05
Удары руками в прыжке (тимие джумок береги)	3,2±1,3	4,3±0,5	<0,05	3,1±1,3	4,4±1,5	<0,05
Фронтальные удары ногами без поворота стопы (ап чаги, нерио чаги)	3,8±1,1	4,5±0,7	<0,05	3,7±2,1	4,5±0,1	>0,05
Удар ногой с поворотом стопы (доли чаги)	3,2±1,3	4,3±0,5	<0,05	2,9±0,8	3,4±1,0	>0,05
Фронтальные удары ногами в прыжке (тимие ап чаги, тимие нэрио чаги)	2,7±0,9	3,5±1,0	<0,05	2,4±1,2	3,4±1,1	>0,0

Таблица 3

Показатели эффективности реализации технико-тактических действий в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента (баллы, $\bar{X} \pm \sigma$)

Исследуемые показатели реализации технико-тактических действий	Экспериментальная (n=30)			Контрольная (n=30)		
	до	после	Po	до	после	Po
Своевременность атакующих действий	2,7± 1,1	4,1 ±0,9	<0,05	2,8± 1,0	3,1± 1,4	>0,05
Своевременность защитных действий	3,8± 1,1	4,5± 0,7	<0,05	3,7± 2,1	4,5± 0,1	>0,05
Соответствие применяемых действий сложившейся ситуации	2,5± 1,1	3,9 ±1,0	<0,05	2,4 ±1,2	3,4 ±1,1	<0,05

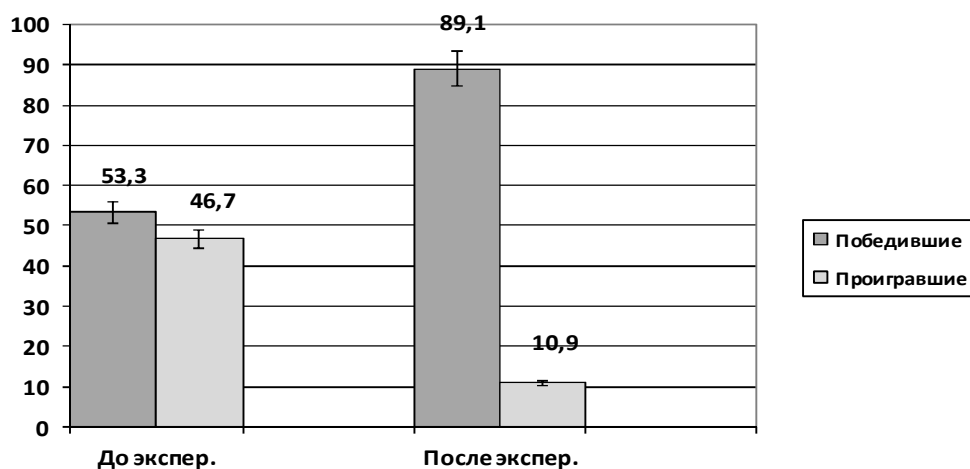


Рис. 1. Результативность соревновательной деятельности спортсменов-тхэквондистов экспериментальной группы (%)

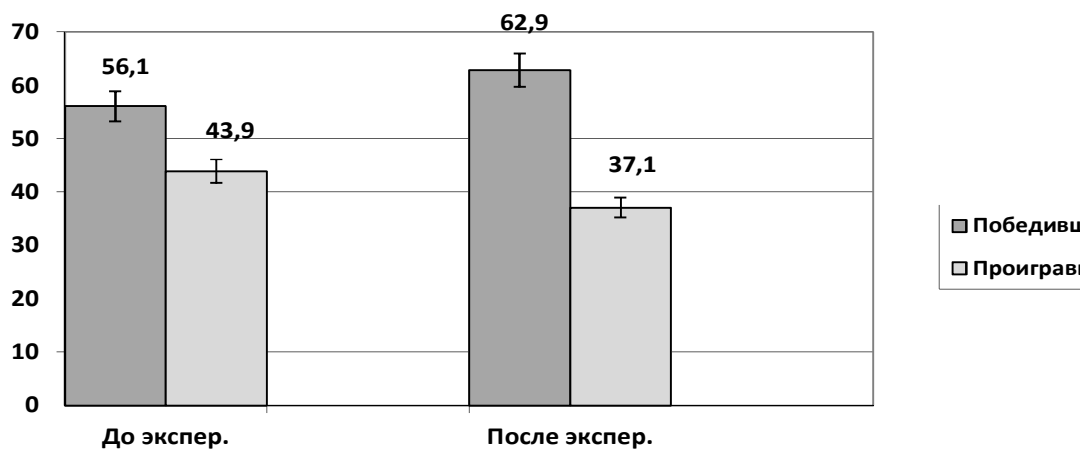


Рис. 2. Результативность соревновательной деятельности спортсменов-тхэквондистов контрольной группы (%)

Вывод. Целенаправленное использование психотехник в учебно-тренировочном процессе тхэквондистов 8-9 лет позволяет совершенствовать индивидуально-психологические особенности спортсменов, что в свою очередь повышает эффективность реализации технико-тактических действий и результативность соревновательной деятельности тхэквондистов (рис. 1).

Список литературы

1. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 5 (27). – С. 11-14.
2. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Спортивный психолог. – 2008. - № 2. – С. 43-44.
3. Романина Е.В. Индивидуально-психологические и гендерные особенности спортсменов единоборцев высокой квалификации / Е.В. Романина, Л.Е. Наконечная // Спортивный психолог. – 2013. - № 3 (30). – С. 50-53.
4. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учебно-методическое пособие. – Изд. 2-е, доп. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

6. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. - New York : Plenum press, 1985.