

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ТХЭКВОНДО НА ОСНОВЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА В ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ЧАСТИ ОБУЧЕНИЯ**

**Нагибин И.В.**

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

Данная статья посвящена проблеме совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов тхэквондистов. Одним из критериев успешной реализации технико-тактических действий является прочно сформированный двигательный навык, закладываемый на этапе начальной подготовки. В тхэквондо существует определенный спектр базовых движений, являющихся основой для более сложных атакующих и защитных действий, применяемых в поединке. В нашем исследовании целенаправленному совершенствованию подвергается психологический компонент, имеющий в своей основе индивидуально-психологические особенности, детерминирующие эффективность и результативность тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов. Исследование отражает этапы применяемой методики, ее подходы и средства реализации. Внедрение методики «формирования базовых двигательных действий в тхэквондо на основе совершенствования психологического компонента в ориентировочной части обучения» в учебно-тренировочный процесс тхэквондистов позволит оптимизировать процесс обучения двигательным действиям в тхэквондо, повысить эффективность реализации технико-тактических действий и соревновательную результативность.

Ключевые слова: спортсмены-тхэквондисты, индивидуально-психологические особенности, технико-тактические действия, методика, внедрение, эффективность, психологический компонент, ориентировочная часть.

## **THE METHOD OF FORMATION OF BASIC MOTOR ACTIONS IN TAEKWONDO BASED ON THE IMPROVEMENT OF THE PSYCHOLOGICAL COMPONENT IN THE ORIENTATION PART OF THE TRAINING**

**Nagibin I.V.**

*Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, e-mail: barsq90@mail.ru*

This article is devoted to the problem of improving the technical and tactical training of athletes taekwondo. One of the criteria for the successful implementation of technical and tactical actions is a well-formed motor skill, a put at the stage of initial training. In Taekwondo, there is a certain range of basic movements, which are the basis for more complex attacking and defensive actions used in the fight. In our study, the psychological component of the individual psychological characteristics that determine the effectiveness and effectiveness of the training and competitive activities of the Taekwondo players is subjected to targeted improvement. The research reflects the steps of the methodology used, its approaches and means of implementation. The introduction of the methodology "the formation of basic motor actions in Taekwondo based on the improvement of the psychological component in the orientation part of the training" into the training process of taekwondist will allow to optimize the process of teaching motor actions in taekwondo, to increase the effectiveness of the implementation of technical and tactical actions will increase the competitive results.

Keywords: Taekwood's athletes, individual psychological peculiarities, technical and tactical actions, technique, implementation competition, efficiency, psychological component, approximate part.

Актуальность исследования обусловлена высокими требованиями к технико-тактической и психологической подготовке спортсменов в современном тхэквондо, где эффективность технико-тактических действий обусловлена сформированностью двигательных навыков, закладываемых на начальном этапе обучения. Перспективность и значимость исследования подтверждена собственными результатами, отражающими детерминацию между индивидуально-психологическими особенностями и эффективной реализацией технико-тактических действий спортсменов-тхэквондистов. Результаты

предшествующих исследований позволяют утверждать о необходимости поиска психологических средств, методов и условий совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов-тхэквондистов 8–9 лет [2,3,4,7].

Двигательная деятельность в тхэквондо представлена атакующими и защитными действиями разного уровня сложности, основой формирования сложнокоординационных движений являются базовые двигательные действия. Именно в базовых ударах и блоках заложен фундамент развития мастерства спортсмена-тхэквондиста. Направление и траектория удара, концентрация движений, правильное дыхание и равновесие – основные критерии, определяющие правильное закрепление двигательного навыка тхэквондиста [1].

Техническая подготовка тхэквондиста – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в тхэквондо [1].

При обеспечении повышения общей технической подготовленности бойцов предполагается, что умения и навыки боя формируются на базе большой двигательной подготовленности занимающихся [4,5].

Некоторые специалисты, исследуя специфику начальной подготовки в тхэквондо, отмечают недостаточное использование психологического потенциала занимающихся. Само тхэквондо представляет собой совокупность интегральных методов обучения, направленных на повышение диапазона индивидуальных возможностей человека [1,3].

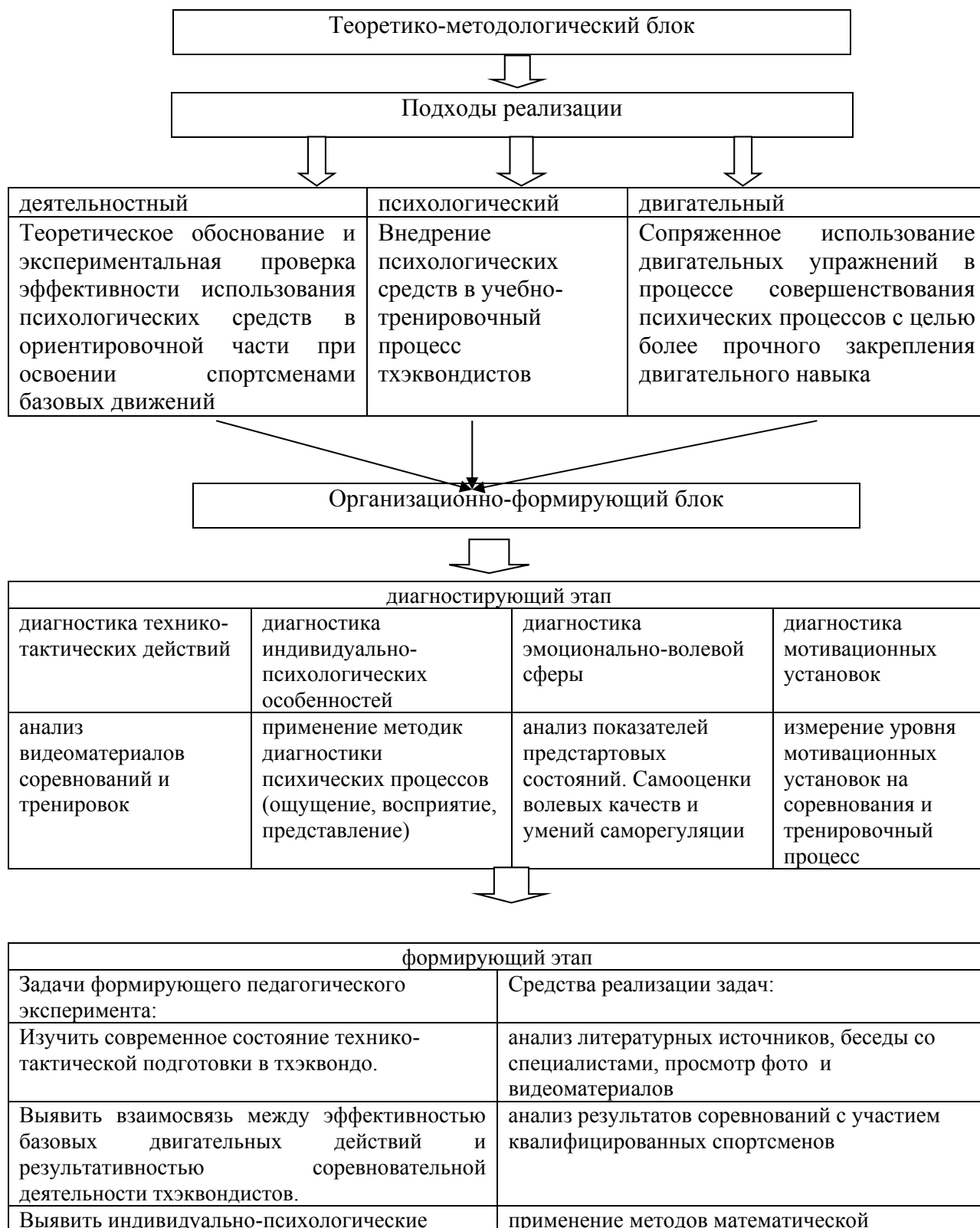
Учитывая вышесказанное, нами была разработана методика, направленная на совершенствование технико-тактических действий спортсменов-тхэквондистов 8–9 лет.

Методика основывается на теории поэтапного построения движений (А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина, М.М. Богин), теории управления движением (П.К. Анохин).

Анализ научно-методической литературы по названной проблеме процесса обучения указывает на возможность совершенствования процесса обучения техники тхэквондо и значительное сокращение времени освоения спортсменами базовых двигательных действий за счет преднамеренной организации ориентировочной деятельности (В.М. Шадрин, 1978). Автор также обращает внимание на то, что мало подотчетные кинестетические ощущения в ходе обучения движениям выделяются благодаря ассоциации их со зрительными и слуховыми раздражителями, непрерывно сигнализируя о ходе действия. В ориентировочную часть действия спортсмена при обучении новому движению включают: а) создание представления о движении; б) мысленное проговаривание элементов движения; в) ощущения и восприятия, возникающие у спортсмена перед выполнением упражнения, а также во время выполнения движения; г) система знаний о технической основе движения [5,6].

Цель исследования – совершенствование технико-тактической подготовки тхэквондистов.

Для реализации поставленной цели мы разработали методику формирования базовых двигательных действий на основе совершенствования психологического компонента ориентировочной части обучения (рис.1).



особенности, обуславливающие эффективность освоения базовых двигательных действий у спортсменов – тхэквондистов	статистики, анализ учебно-тренировочных и соревновательных поединков
совершенствование индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих эффективную реализацию технико-тактических действий;	психотехники, развивающие психологические игры, педагогические средства (беседы индивидуальные и групповые)
совершенствование технико-тактических действий тхэквондистов	применение имитационных ситуативных моделей поединков различной сложности



контрольно-диагностирующий этап	
диагностируемые показатели	средства и методы диагностики
диагностика технико-тактических действий	экспертная оценка эффективности реализации технико-тактических действий, своевременности атакующих действий, точности попадания, правильной защиты
диагностика индивидуально-психологических особенностей	оценка уровня проявления индивидуально-психологических особенностей личности, обуславливающих эффективную реализацию технико-тактических действий в условиях тренировки соревнований
диагностика эмоционально-волевой сферы	оценка уровня сформированности волевых качеств и умений саморегуляции
диагностика мотивационных установок	измерение уровня мотивационных установок
диагностика соревновательной результативности	процентное соотношение победителей в контрольной и экспериментальной группе

*Рис.1. Модель (схема) методики формирования базовых двигательных действий в тхэквондо на основе совершенствования психологического компонента в ориентировочной части обучения*

Организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивно-профессионального клуба «Патриот» омской федерации развития тхэквондо ИТФ. В констатирующей части исследования приняли участие спортсмены-тхэквондисты (20 чел.) 15–17 лет, имеющие квалификацию кандидата в мастера спорта (КМС) и первый разряд. В формирующей части эксперимента участвовали спортсмены тхэквондисты 8–9 лет, не имеющие спортивной квалификации (60 чел.). Спортсмены 8–9 лет были поделены на контрольную и экспериментальную группу по 30 человек в каждой.

Проводился анализ видеозаписей выступлений спортсменов 15–17 лет в открытом турнире чемпионата России, а также исследовались их индивидуально-психологические особенности.

Методика включает в себя два блока: теоретико-методологический; организационно формирующий.

Теоретико-методологический блок отражает теоретическое обоснование подходов реализации организационно формирующего блока.

Организационно-формирующий блок включает три этапа:

1. Диагностирующий, в процессе которого осуществлялась диагностика технико-тактических действий и индивидуально-психологических особенностей.

2. Формирующий, направленный на подбор средств, методов, условий для решения поставленных задач (психологические средства, имитационные ситуации соревновательных поединков, двигательные тесты на развитие пространственно временных и сенсомоторных ощущений). Спортсмены экспериментальной группы в течении 6-ти месяцев осваивали психолого-педагогические средства, направленные на умение создавать позитивные мысленные образы и концентрировать на них внимание; снижать произвольно тонус мышц; мгновенно распределять и переключать внимание. Названные умения способствуют развитию и совершенствованию индивидуально-психологических особенностей (ощущение, восприятие, представление, интуиция, антиципация, внимание, мышление, рефлексия), имеющих детерминацию с эффективностью реализации технико-тактических действий. Значимым дополнением к развитию психических процессов является формирование идеомоторных ощущений двигательных действий. Идеомоторные ощущения формировались с применением ментального видеотренинга с целью создания более прочных связей между образом движения и двигательным навыком.

Предварительно перед освоением психологических средств со спортсменами проводилась беседа, направленная на создания представлений о предстоящей деятельности. Всего было проведено 72 занятия с применением вышеуказанных средств продолжительностью 10–15 минут в зависимости от назначения.

Первые 24 занятия использовались концентрационные и дыхательные психотехники перед тренировкой (2–3 минуты).

Далее умение переводить внешние образы во внутренние кинестетические ощущения развивалось на основе формирования идеомоторных представлений начиная с 24 тренировки. Дополнительно использовались упражнения на развитие рефлексии, антиципации, интуиции, что способствовало предугадыванию экспрессивных атакующих действий спортсменов. Каждый месяц проводились учебно-тренировочные поединки, за две тренировки до поединков развитие идеомоторных ощущений сменялось мотивирующими беседами. Все вышеперечисленные средства рекомендовано использовать с развитием умений саморегуляции.

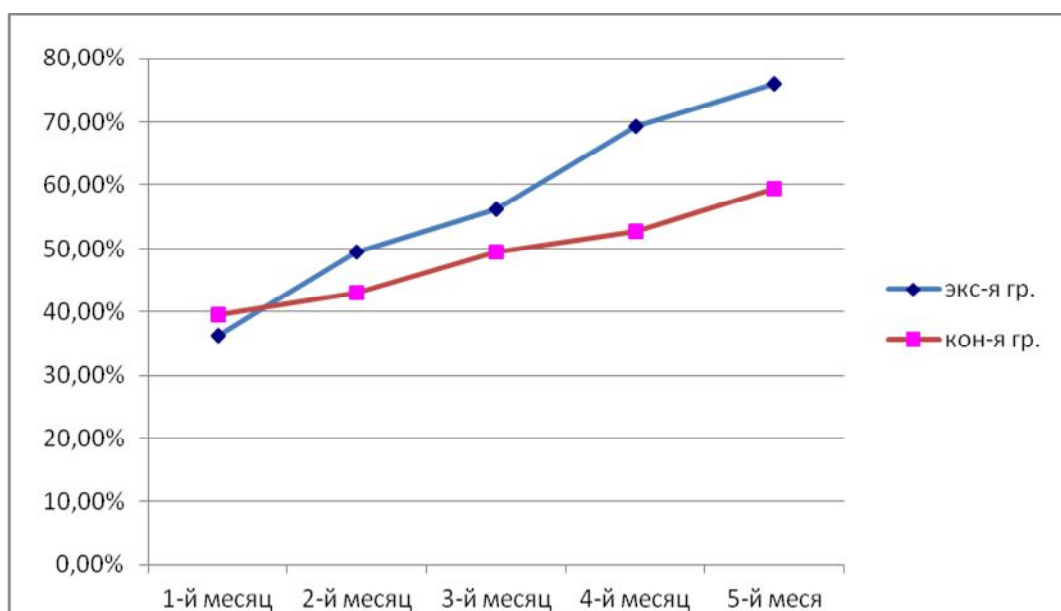
3. Контрольно-диагностирующий является заключительным. Основной задачей данного этапа является экспериментальная оценка результативности совершенствования технико-тактических действий и соревновательной результативности.

Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента позволил констатировать:

-повышение показателей эффективности технико-тактических действий спортсменов экспериментальной группы [3];

-совершенствование индивидуально-психологических особенностей, обуславливающих эффективное освоение технико-тактических действий [3];

- увеличение динамики победителей в экспериментальной группе по отношению к контрольной (рис. 2).



*Рис. 2. Динамика увеличения победителей спортсменов-тхэквондистов экспериментальной и контрольной групп в товарищеских поединках*

Таким образом, разработанная методика, направленная на совершенствование процессов освоения базовых двигательных действий с учетом индивидуально-психологических особенностей, позволяющих повысить результативность соревновательной деятельности тхэквондистов, имеет теоретическую содержательность и практическое применение.

### Список литературы

1. Бакулев С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных

тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.

2. Илясова Н.В. Психологическая подготовка юных спортсменов дзюдоистов на основе дифференцированного подхода / Н.В. Илясова // Спортивный психолог. – 2014. – № 1(32). – С.59.

3. Нагибин И.В., Смоленцева В.Н. Психотехники как фактор совершенствования индивидуально-психологических особенностей спортсменов-тхэквондистов / И.В. Нагибин, В.Н. Смоленцева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 317-317; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25523> (дата обращения: 24.05.2017).

4. Роголева Л.Н. Подходы к проблеме формирования личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8–10 / Л.Н. Роголева // Спортивный психолог. – 2014. – № 1(32). – С. 9-11.

5. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В.Н. Смоленцева. – 2-е изд., доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

6. Шадрин В.М. Психологические основы формирования двигательного навыка /В.М. Шадрин. – Казань, 1978. – 175 с.

7. Пономорев П.Л. Гипноз в спорте высших достижений / П.Л. Пономорев. – М.: Советский спорт, 2010. – 294 с.