

# ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ – ТХЭКВОНДИСТОВ



*Нагибин Игорь Владимирович – аспирант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск*



*Смоленцева Валентина Николаевна – д. псих. н., профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск*

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

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

**Резюме.** В статье рассматриваются показатели уровня технико-тактического мастерства тхэквондистов по основным критериям построения движений в спарринге. Проанализирована и подтверждена взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей с уровнем эффективности технико-тактических действий тхэквондистов.

**Summary.** The article examines indicators of the technical and tactical skills of Taekwondo level on the basic criteria of the movements' construction during sparring. The relationship of individual psychological characteristics with the level of Taekwondo technical-tactical actions' efficiency was analyzed and confirmed.

**Актуальность исследования.** 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 частности, совершенствование индивидуально-психологических особенностей спортсмена [1, 2, 3].

В тхэквондо реализация технико-тактических элементов осуществляется в непрерывно изменяющихся условиях деятельности, на фоне жесткого лимита времени, активного противостояния соперника, где каждая ошибка может привести к потере очков и проигрышу на соревнованиях. Результаты исследования тхэквондистов, проведенные Мироновым М. А. (2012)

показали существенную обусловленность техники исполнения сложных ударов ногами на фоне искусственно созданного психологического давления индивидуально-психологическими особенностями спортсменов.

Проблема исследования определяется возросшими требованиями к эффективности технико-тактических действий в тхэквондо и недостаточной изученностью психологических факторов ее обуславливающих.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей с уровнем технико-тактических действий у тхэквондистов.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Выявление типичных ошибок в технико – тактических действиях спортсменов – тхэквондистов.

2. Изучение индивидуально-психологических особенностей тхэквондистов.

Таблица 1

**Показатели уровня технико-тактического мастерства спортсменов 15-17 лет по основным критериям построения движений в спарринге (n = 20), (%)**

Критерии оценки технических действий (баллы)	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Угол атаки (баллы)	4,1 ± 1,1	30%	3,9 ± 1,0	50%	1,5 ± 0,4	20%
Поворот опорной ноги (баллы)	4,7 ± 0,2	40%	3,5 ± 1,0	40%	1,2 ± 0,7	20%
Осевая симметрия опоры во время удара (баллы)	4,1 ± 1,1	50%	3,5 ± 0,9	50%	0	0%
Эффект «сила момента» (баллы)	4,7 ± 0,2	30%	3,9 ± 1,0	40%	1,8 ± 1,0	30%
Момент вращения (баллы)	4,7 ± 0,2	60%	3,2 ± 1,3	40%	0	0%
Точность попадания (баллы)	4,1 ± 1,1	50%	3,5 ± 1,0	40%	1,25 ± 0,3	10%
Постановка защитных действий (баллы)	4,9 ± 0,7	70%	3,9 ± 1,0	30%	0	0%

**Организация исследования.** В поисковом эксперименте, который проводился на базе спортивно-профессионального клуба «Патриот», г. Омска, приняли участие спортсмены – тхэквондисты (20 чел.) 15-17 лет, имеющие квалификацию кандидата в мастера спорта (КМС) и первый разряд.

**Методы исследования:** психолого-педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, математико-статистическая обработка показателей, экспертная оценка.

Оценку технико-тактических действий спортсменов осуществляла экспертная комиссия, включающая трех судей высшей категории. Экспертами оценивались основные критерии принятые международной федерацией тхэквондо (ITF 1966 г.): стойки, уровень, схема перемещений, концентрация движений, темп, дыхание, подкручивание бедра, угол атаки, поворот опорной ноги, осевая симметрия, момент вращения, точность попадания. Каждый из перечисленных критериев имеет отдельную 5-ти бальную градацию (низкий уровень от 0 до 1 балла, средний уровень от 2-х до 3-х баллов, высокий – от 4-х до 5-ти баллов).

**Обсуждение результатов исследования.** Анализ результатов исследования ошибок в технико-тактических действиях тхэквондистов показал следующее.

В спарринге высокий уровень технико-тактического мастерства продемонстрировала большая часть спортсменов: «постановка защитных действий» – 70% испытуемых; «момент вращения» – 60% спортсменов и «осевая симметрия опоры во время удара» – 50% тхэквондистов. Остальные спортсмены в названных критериях технико-тактических действий продемонстрировали средний уровень мастерства, низкий уровень не наблюдался.

Вместе с тем, в таких критериях технико-тактических действий, как «сила момента» 30% спортсменов продемонстрировали низкий уровень, у 20% испытуемых наблюдались ошиб-

ки при повороте опорной ноги и в направлении угла атаки (табл.1).

Таким образом, исследование эффективности технико-тактических действий позволило выявить значительное количество спортсменов демонстрирующих средний и низкий их уровни.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы было проведено исследование ряда индивидуально – психологических свойств спортсменов, по мнению специалистов являющихся важным психологическим фактором, обуславливающим эффективность реализации технико-тактических действий [1,3].

Изучался ряд показателей эмоционально-волевой сферы личности: личностная тревожность, самообладание, рефлексия [4]. Совокупность перечисленных компонентов определяет общий психологический настрой спортсмена и отражает его способность самоконтроля в условиях соревнований. Названная способность, по мнению специалистов в области психологии спорта, во многом обусловлена такими психическими процессами, как воображение, представление [5]. Данные психические процессы изучались с использованием методики выявления яркости и четкости, создаваемых испытуемыми мысленных образов.

Были исследованы психомоторные способности испытуемых, их реакция на движущий объект, переключение и распределение внимания, пространственно-временные ощущения. Данные способности особенно важны в тхэквондо, так как выход за пределы ковра, падение, или атака после остановки поединка отнимают заработанные баллы спортсмена, а непредсказуемость действий соперника предъявляет требования к своевременности переключения и распределения внимания.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов – тхэквондистов несомненно формируется способность к антиципации, т.е. к предвосхищению и опережению действий соперника, в частности, обусловленной перцептивны-

Таблица 2

**Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей с эффективностью технико-тактических действий тхэквондистов ( $r$ ,  $n=20$ )**

№ п/п	Индивидуально-психологические особенности	Высокий уровень технико-тактических действий (баллы)
1.	Ситуативная рефлексия (баллы)	0,61
2.	Личностная тревожность (баллы)	- 0,52
3.	Самооценка волевых качеств: самообладания и решительности (баллы)	0,72
4.	«Яркость-четкость» представлений (баллы)	0,55
5.	Антиципация (баллы)	0,81
6.	Реакция на движущийся объект (баллы)	0,68
7.	Пространственно временные ощущения	0,47
8.	Распределение и переключение внимания	0,78
9.	Интуиция	0,33
10.	Перцептивный компонент	0,61

ми умениями спортсмена. Сформированность перцептивных умений у испытуемых, под которыми понимается «считывание» экспрессивных проявлений соперника, изучалась с использованием методики выявления перцептивного компонента (Миرونенко Ю.А., 2009).

По мнению К.Табата (2006), специалиста в области единоборств, один из наиболее сложных компонентов определяющих успешность поединка является интуиция, как некая квинтэссенция присущая только уникальным личностям. Показатели проявления интуиции у испытуемых выявлялись с применением карточного теста Леорда Сушера.

Полученные в исследовании результаты использованы для выявления взаимосвязи между индивидуально-психологическими свойствами личности и эффективной реализацией технико-тактических действий (Табл. 2).

Высокий уровень взаимосвязи выявлен: с показателями распределения и переключения внимания ( $r=0,78$ ); с сформированностью у испытуемых волевых качеств ( $r=0,72$ ); со способностью к антиципации (0,81), а также ситуативной рефлексией и перцептивным компо-

нентом ( $r=0,61$ ). Средний уровень взаимосвязи выявлен с показателями яркости и четкости, создаваемых мысленных образов ( $r=0,55$ ), личностной тревожности ( $r=-0,52$ ), и показателями пространственно – временных ощущений ( $r=0,47$ ). С показателями интуиция выявлен низкий уровень взаимосвязи ( $r=0,33$ ).

#### Выводы.

1. Анализ результатов исследования позволяет утверждать о необходимости совершенствования индивидуально-психологических особенностей тхэквондистов, как психологического фактора обуславливающего эффективность реализации технико-тактических действий.

2. Учитывая, что индивидуально – психологические свойства формируются в определенных сенситивных периодах логично предположить, что их совершенствование должно осуществляться на всех этапах обучения, включая начальный, где закладываются основы двигательных навыков, влияющих на качество последующей технико – тактической подготовки спортсменов.

#### Литература.

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. 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.
3. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Спортивный психолог. – 2008. -№2 С 43-44.
4. Большая энциклопедия психологических тестов /авт.-сост. А.Карелин. – М.: Эксмо, 2006. – 416 с.
5. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. ... д-ра психол. наук / В. Н. Смоленцева. – Омск, 2006. – 314 с.