Дата публикации: 01.06.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_42
УДК 159,955; 796

Publication date: 01.06.2022
DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_42
UDC 159,955; 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ

В.Н. Смоленцева, А.В. Литманович
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. Целью исследования было изучение влияния психологического аспекта на эффективность освоения тхэквондистами базовых двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки. Оценка и анализ экспертной комиссией, включающей трех судей высшей категории, технико-тактических действий тхэквондистов, имеющих спортивную квалификацию первый разряд и кандидат в мастера спорта, позволили выявить значительное количество ошибок при их реализации, при этом наиболее значимое увеличение их наблюдалось в условиях психического напряжения. Результаты исследования позволили выдвинуть предположение о возможности повышения эффективности реализации технико-тактических действий посредством совершенствования психологического аспекта, обусловливающего процесс освоения тхэквондистами базовых двигательных действий, что позволило достоверно улучшить исследуемые показатели в экспериментальной группе тхэквондистов 8-9 лет, не имеющих спортивных разрядов.
Ключевые слова: тхэквондисты, технико-тактическая подготовка, психологический аспект обучения базовым двигательным действиям.

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF MASTERING AND IMPLEMENTING BASIC MOTOR ACTIONS IN THE PROCESS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF TAEKWONDISTS

V.N. Smolentseva, A.V. Litmanovich
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The purpose of the research was to study the influence of the psychological aspect on the effectiveness of mastering basic motor actions by taekwondo practitioners in the process of technical and tactical training. The assessment and analysis by the expert commission, including three judges of the highest category, of the technical and tactical actions of taekwondo athletes with first-class sports qualifications and a candidate for master of sports, revealed a significant number of errors in their implementation, while the most significant increase was observed in conditions of mental stress. The results of the study made it possible to put forward an assumption about the possibility of increasing the effectiveness of the implementation of technical and tactical actions, including in conditions of mental stress, by improving the psychological aspect that determines the process of mastering basic motor actions by taekwondists, which made it possible to significantly improve the studied indicators in the experimental group of taekwondists aged 8-9 years, who do not have sports categories.
Keywords: taekwondo practitioners, technical and tactical training, psychological aspect of teaching basic motor actions.

Введение. Высокие требования к уровню технико-тактической подготовленности спортсменов-тхэквондистов, вместе с тем, ошибки в технико-тактических действиях, особенно в условиях повышенного психического напряжения, отмечаются даже у квалифицированных спортсменов, что подтверждается и результатами наших исследований (неправильная постановка стопы, недоработанный момент вращения и др.).

Специалисты в сфере спорта указывают на то, что эффективность технико-тактических действий спортсменов обусловлена

сформированностью двигательных навыков, закладывающихся на начальном этапе обучения движениям [1-3], что позволяет выдвинуть предположение о возможности повышения эффективности реализации технико-тактических действий посредством совершенствования психологического аспекта в процессе освоения тхэквондистами базовых двигательных действий.

Цель исследования: изучение влияния психологического аспекта (психические процессы и личностные свойства) на эффективность освоения тхэквондистами базовых двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Выявить эффективность реализации технико-тактических действий спортсменов-тхэквондистов, имеющих спортивную квалификацию.

2. Выявить сформированность психологического аспекта спортсменов, как фактора эффективности освоения базовых двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки тхэквондистов.

3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность повышения эффективности освоения тхэквондистами базовых двигательных действий посредством совершенствования психологического аспекта в процессе технико-тактической подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы научного исследования: теоретический анализ научной разработанности проблемы исследования, экспертная оценка, тестирование, опрос, педагогический эксперимент, психологическое тестирование, математическая обработка показателей. Находились следующие показатели: X – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое отклонение; коэффициент ранговой корреляции по r-критерию Спирмена. Для оценки статистической достоверности различий средних величин исследуемых показателей использовался метод сравнения средних арифметических величин по t-критерию Стьюдента. При оценке статистической достоверности различий в качестве критического уровня значимости бралось значение вероятности $p<0,05$.

Оценка эффективности реализации технико-тактических действий тхэквондистов, имеющих спортивную квалификацию, проводилась экспертной комиссией, включающей трех судей высшей категории. По 5-ти балльной шкале оценивались основные критерии, принятые международной федерацией тхэквондо (ITF 1966 г.).

В процессе выявления показателей психологического аспекта, а именно ряда психических процессов и личностных свойств спортсменов, по мнению специалистов во многом обусловливающих эффективность реализации технико-тактических действий, применялись соответствующие методики [4-9].

Для определения характера психоэмоционального состояния спортсменов перед поединком определялись уровень ситуативной тревожности и показатели частоты сердечных сокращений.

Важным компонентом результативности соревновательной деятельности тхэквондистов является способность спортсменов распределять и переключать внимание, перестраивать движения и действовать на опережение. С учетом вышеперечисленного, выявлялись показатели свойств внимания и способность к антиципации. Так, перед испытуемым ставилась задача предугадывать намерения соперника по невербальным проявлениям (перцептивный компонент), своевременно совершать соответствующие защитные действия на разнонаправленные атаки двух соперников.

Показатели скорости реакции на движущийся объект и пространственно-временных ощущений выявлялись с применением мишень-манекена с передвижной основой в четыре стороны. Испытуемые выполняли тренировочное задание «бой с тенью» с закрытыми глазами на специальном соревновательном покрытии.

Выявлялись показатели сформированности следующих личностных свойств:

самообладания и решительности, мотивации к достижению успеха, рефлексивности и интуитивности [5-6].

В процессе беседы с каждым испытуемым выявлялись ситуации, не связанные со спортивной деятельностью, однако отрицательно влияющие на психоэмоциональное состояние, в том числе на тренировках и соревнованиях.

Исследование проводилось на базе спортивно-профессионального клуба «Патриот» Омской федерации развития тхэквондо И.Ф.Ф. В констатирующей части исследования приняли участие спортсмены-тхэквондисты 15-17 лет, имеющие квалификацию 1-й разряд и кандидат в мастера спорта, в количестве 20 человек. В формирующей части психолого-педагогического эксперимента приняли участие спортсмены-тхэквондистов 8-9 лет, не имеющие разрядов, в количестве 60 человек, которые были поделены на контрольную и экспериментальную группу по 30 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов деятельности экспертной комиссии по выявлению ошибок в технико-тактических действиях тхэквондистов показал следующее.

В условиях поединка средний уровень реализации таких технико-тактических действий, как «постановка защитных действий», «момент вращения» и «осевая симметрия опоры во время удара», продемонстрировали соответственно 30%, 40% и 50% испытуемых. Низкий уровень наблюдался у 30% спортсменов при реализации технико-тактических действий «сила момента», у 20% испытуемых наблюдались ошибки при повороте опорной ноги и в направлении угла атаки.

Полученные в исследовании показатели психологического аспекта были использованы для выявления взаимосвязи с эффективностью реализации тхэквондистами технико-тактических действий. Высокий уровень взаимосвязи выявлен: с показателями распределения и переключения внимания (r=78); показателями сформированности самообладания и решительности (r=72); со способностью к антиципации (0,81), уровнем ситуативной тревожности (r=-81), а также рефлексивностью и перцептивным компонентом (r=61).

Учитывая возрастные особенности развития человека, логично было предположить, что совершенствование психических процессов и личностных свойств, составляющих психологического аспекта реализации двигательных действий в большей степени должно осуществляться на начальном этапе освоения, когда закладываются основы двигательных навыков, влияющих на качество последующей технико-тактической подготовки спортсменов.

Для проведения формирующего педагогического эксперимента с участием экспериментальной и контрольной групп тхэквондистов начальной подготовки был разработан комплекс психолого-педагогических средств [4, 7, 9].

В процессе 72 учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе применялись следующие средства комплекса:

- с целью коррекции и оптимизации мотивационно-волевой сферы с испытуемыми проводились социально-психологические тренинги, индивидуальные и групповые беседы;

- для совершенствования психических процессов и формирования умений произвольно управлять психоэмоциональным состоянием в условиях соревнований применялись психотехнические упражнения (релаксационные, концентрационные, дыхательные);

- совершенствование ассоциативных связей между мысленным образом движения и формирующимся двигательным навыком осуществлялось посредством формирования идеомоторных ощущений двигательных действий и идеомоторных представлений ситуативных моделей поединков различной сложности.

Вышеназванные средства применялись до, во время, или после тренировочного занятия, что зависело от их назначения и цели.

Сравнительный анализ результатов исследования показателей психологического аспекта до и после эксперимента показал достоверно-значимое ($p \leq 0,05$) их

улучшение в экспериментальной группе: ситуативной тревожности (49,1±1,4 и 46±0,9), переключения внимания (2,3±1,3 и 3,3±1,1), рефлексивности (7,3±1,6 и 8,1±1,2), антиципации (5,7±1,1 и 6,7±1,3), перцептивности (4,3±1,06 и 5,6±1,5), в контрольной группе достоверно повысился только показатель перцептивности (4,0±0,9 и 4,9±1,1).

Достоверное повышение показателей эффективности базовых двигательных действий в условиях тренировки с мишенями и реализации технико-тактических действий в учебно-тренировочных поединках эксперты констатировали после эксперимента в большей степени в экспериментальной группе испытуемых (табл. 1).

Таблица 1

Эффективность базовых двигательных действий и технико-тактических действий в экспериментальной (n=30) и контрольной (n=30) группах до и после эксперимента (x±σ)

№ п/п	Исследуемые показатели (баллы)	До эксперимента	После эксперимента	p_o
		экспериментальная/контрольная	экспериментальная/ контрольная	
1	Удары руками	2,7±1,1/ 2,8±1,0	4,1±0,9/ 3,1±1,4	≤0,01/ ≥0,05
2	Удары руками в прыжке	3,1±1,2/ 3,2±1,3	4,4±1,5/ 4,3±0,5	≤0,01/ ≤0,05
3	Фронтальные удары ногами без поворота стопы	3,7±1,1/ 3,8±2,1	4,7±0,7/ 4,4±0,1	≤0,05/ ≥0,05
4	Удар ногой с поворотом стопы	3,2±1,3/ 2,9±0,8	4,3±0,5/ 3,4±1,0	≤0,05/ ≥0,05
5	Фронтальные удары ногами в прыжке	2,4±1,2/ 2,7±0,9	3,5±1,0/ 3,4±1,1	≤0,05/ ≥0,05
6	Своевременность атакующих действий в поединке	2,7±1,1/ 2,8±1,1	4,1±0,9/ 3,1±0,9	≤0,01/ ≥0,01
7	Своевременность защитных действий в поединке	3,8±1,1/ 3,7±1,1	4,8±0,7/ 4,1±0,1	≤0,05/ ≥0,05
8	Соответствие применяемых действий ситуации поединка	2,5±1,1/ 2,4±1,2	3,9±1,0/ 3,4±1,1	≤0,01/ ≤0,05

Заключение. Таким образом, с помощью использования различных методов и приемов визуализации можно выявить скрытые на первый взгляд закономерности модификации обменных процессов при изучении механизмов действия слабых природных лечебных факторов, например, питьевых МВ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Т. 1(35). – С. 13-17.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – 192 с.

3. Ли, Ч. К. Технико-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чжон Ки Ли. – Москва, 2003. – 24 с.

4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.

5. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук. – М.: ФиС, 2005. – 87 с.

6. Ратанова, Т. А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб.пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – 6-е изд., доп. – М.: Флинта. 2013. – 352 с.

7. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. канд. дис. / Альберт Вячеславович Родионов. – М., 1990. – 43 с.
8. Нопин, С. В. Разработка компьютерной программы "Спортивная ориентация детей и подростков" / С. В. Нопин, Ю. В. Корягина, Г. Н. Тер-Акопов // Современные вопросы биомедицины. – 2017. – Т. 1. – № 1(1). – С. 5.
9. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева. – Изд. 2-е, доп. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

REFERENCES

1. Bakulev S.E., Simakov A.M., Momot D.A. Aspects of the formation of integral preparedness of young taekwondists (ITF): technical fitness. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2008, vol. 1 (35), pp. 13-17. (in Russ.)
2. Bogen M.M. Training motor actions. Moscow: Fizicheskaya kul'tura i sport, 1985. 192 p. (in Russ.)
3. Lee C.K. Technical and tactical characteristics of competitive sparring in taekwondo of the World Taekwondo version: an author's abstract. Moscow, 2003. 24 p. (in Russ.)
4. Il'in E.P. Psychology of sports. Saint Petersburg. St. Petersburg, 2012. 352 p. (in Russ.)
5. Marishchuk, V.L. Methods of psychodiagnostics in sports. Moscow: Fizicheskaya kul'tura i sport, 2005. 87 p. (in Russ.)
6. Ratanova T.A., Shlyakhta N.F. Psychodiagnostic methods of studying personality: a textbook. M.: Flint, 2013, 6th ed. 352 p. (in Russ.)
7. Rodionov, A.V. Psychological and pedagogical methods of improving the effectiveness of solving operational tasks in sports: an author's abstract. Moscow, 1990. 43 p. (in Russ.)
8. Nopin S.V., Koryagina Yu.V., Ter-Akopov G.N. Development of a software "Sports orientation for children and adolescents". *Modern Issues of Biomedicine*, 2017, vol. 1. no. 1(1), pp. 5. (in Russ.)
9. Smolentseva V. N. On psychotechnics, mental states and their regulation in sports: learning and methodological guidelines. Omsk: Publishing house of the Siberian State University of Physical Culture, 2012, 2nd ed, 144 p. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Валентина Николаевна Смоленцева – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.
Аркадий Владимирович Литманович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, Омск.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Valentina Nikolaevna Smolentseva – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Physiology, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, e-mail: Valentinaomsk333@yandex.ru.
Arkadij Vladimirovich Litmanovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts and Power Sports of the Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk.

Для цитирования: Смоленцева, В. Н. Психологический аспект освоения и реализации базовых двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки тхэквондистов / В. Н. Смоленцева, А. В. Литманович // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 2. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_42

For citation: Smolentseva V.N., Litmanovich A.V. Psychological aspect of mastering and implementing basic motor actions in the process of technical and tactical training of taekwondists. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_42