

# Психологическая подготовка тхэквондиста

## 1. Воспитание волевых качеств

Психология (от греч. психея — душа, логос — слово) — это наука, изучающая закономерности деятельности мозга (эмоции, мотивы, установки, интеллект, сознательные и бессознательные процессы) и отношения в обществе (социальная психология). Особенности психологической подготовки в спортивной тхэквондо связаны с характером соревновательной деятельности, требующим от тхэквондиста быстроты реакции, интеллекта обеспечивающего тактику ведения поединка, волевых качеств (сознательности и упорства, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, целеустремленность).

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей тхэквондиста, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов. Начинают психологически готовить тхэквондиста с раннего возраста, как только его зачислили в группу начальной подготовки. На этом этапе формируют мотивацию занятий тхэквондо, приучают к дисциплине. На этапе углубленной спортивной специализации (13-14, 15-16 лет) формируют мотивацию спортивного достижения, через систематические тренировки и повышения нагрузок и участия в соревнованиях воспитывают волевые качества. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство — проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость — проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность — проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание — проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и

действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов. Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Речь идет об устремленности. Человека целеустремленного отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определенная сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество. Ведь мотивы отличаются не только по степени важности, по мере личной и общественной значимости, но и по времени, т.е. по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом.

На этапе спортивного совершенствования (17 лет и старше) формируют мотивацию достижения высшего спортивного результата, мотивацию участия в соревнованиях, формулировке соревновательной цели, обучают саморегуляции психического состояния посредством убеждения, аутотренинга, воспитывают боевой дух и уверенность в себе. На этом этапе психорегуляция направлена на коррекцию предстартовых состояний (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность). В процессе соревнований тхэквондисту необходимо настроиться на бой с определенным соперником, привести свою психику в боевую готовность – это можно сделать посредством внешнего ободрения, внутренних самоприказов, аутотренинга, прослушивания фрагментов маршевой, патриотической музыки через аудиоплеер.

Во время боя важно реализовать свой тактический план борьбы, сконцентрировать внимание на тактических подготовках, распределять внимание, следя за действиями противника и оценивать его функциональное состояние, проявлять умения предугадывать замыслы противника своевременно предупреждая их, следить за границей даянг, временем и жестами арбитра, оперативно принимать решения в создавшихся динамических ситуациях.

После боя тхэквондисту необходимо отвлечься от соревновательной борьбы. Это можно достичь посредством переключения на другой вид деятельности (прослушать успокаивающую музыку, погулять на улице, поспать), если позволяет время, а затем активизироваться и настроиться на следующий бой.

Психологическая подготовка тхэквондиста осуществляется посредством теоретических и практических занятий, самостоятельных занятий, и опосредованно через упорные тренировки и участия в соревнованиях. Психическая подготовка состоит из двух разделов: общая – идет в течение года, и специальная – проводится перед конкретным спортивным соревнованием. Общая психическая подготовка формирует в целом высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке. При подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная

(предсоревновательная) психическая боевая готовность. Она выражается уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и умением немедленно выполнить во время выступления действия, требуемые для победы. Общая психическая подготовка к соревнованиям реализуется путем:

- разъяснений цели и задач участия в состязаниях,
- значения высокого уровня психической готовности к выступлениям,
- изменения тренировочных нагрузок и средств подготовки для адаптации психического состояния спортсменов,
- воспроизведения аналогичных условий основных спортивных соревнований, - снижения действий внешних отрицательных факторов,
- обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки применяются:

- мнение коллектива, поддерживающее принятые целевые установки;
- моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками;
- используются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Используется прием хронометража в ходе проведения контрольных попыток.

## **2. Процесс управления психоэмоциональным восстановлением спортсмена.**

В ходе процесса управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снижается напряжение, происходит восстановление психической работоспособности после тренировок и соревновательных нагрузок. Во время перерывов между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление обусловлено помощью словесных воздействий, отдыха, отвлечения на новый вид деятельности, гигиенических и медикаментозных средств. Используется рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня и средства культурного отдыха. В годовом цикле подготовки существует распределение объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов и развитием их спортивного интеллекта:

- разъяснение целей и задач участия в соревнованиях,
- общая психическая подготовка к соревнованиям,
- развитие волевых качеств.

В соревновательном периоде делается акцент на усиление эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к состязаниям. В переходном периоде используются средства и методы психоэмоционального и

психосоматического восстановления организма спортсмена. В течение всех периодов подготовки применяются методы и приемы, способствующие психической регуляции тхэквондистов.

Во вводной части - применяются методы словесного и смешанного воздействия, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества - эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.