

*Жылкычиев И.Р.*ТАЭКВОНДИСТТЕРДИН МОРАЛДЫК-ПСИХОЛОГИЯЛЫК  
ТУРУКТУУЛУГУНУН НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН  
ЖОГОРУЛАТУУ ЫКМАСЫ*Жылкычиев И.Р.*МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
ТАЭКВОНДИСТОВ*I. Zhylykchiev*METHODS OF INCREASING THE EFFECTIVENESS  
OF MORAL AND PSYCHOLOGICAL STABILITY  
OF TAEKWONDO PRACTITIONERS

УДК: 796 (575.2) (043.3)

Бул иш психологиялык даярдоо, адеп-ахлактык, эрктүү сапаттарын жана касиеттерин тарбиялоо, таэквондисттерде аларды андан ары өркүндөтүүгө арналган. Спорттук машыгуу (СМ) дене тарбия көнүгүүлөрүнүн (ДТК) тандалган түрүн, техникалык-тактикалык аракеттерди толук өздөштүрүү үчүн зарыл болгон адеп-ахлактык-психикалык процесстерди өркүндөтүү менен түздөн-түз байланышта болот. Ал адеп-ахлактык жана психикалык жагына жетишерлик чоң жана ар түрдүү талаптарды коёт. СМ адеп-ахлактык жана психологиялык негиздерин толук билүү таэквондистке СМ натыйжалуулугун жогорулатуу ыкмаларын сарамжалдуу колдонуу жана таэквондодо олуттуу жана туруктуу натыйжаларга жетишүү үчүн сөзсүз болот. Психологиялык даярдоо процессинде эки көз карандысыз, ошондой эле жетишерлик тыгыз байланышкан ориентирлер белгиленген: адеп-ахлактык жана эрктүү сапаттарды жана касиеттерди тарбиялоо; таэквондисттердин конкреттүү психологиялык мүмкүнчүлүктөрүн андан ары өркүндөтүү. Буга байланыштуу автор тарабынан психологиялык даярдыктын курамында: максатты (максатка умтулууну) караган логикалык алды ала билүү, өз убагында жана ой жүзүртүү менен айкалышта тобокелчиликке ыктоо, пайда болгон тоскоолдуктарды жеңүүдө мобилизациялык мүмкүнчүлүк жана жөндөмдүүлүк, акыл-эс процесстеринин даана болушу, өзүнүн ой процесстерин жана кыймыл-аракетин, эмоционалдык абалын жөнгө салууга шыктуу болушу, көз карандысыздык жана активдүүлүк.

**Негизги сөздөр:** психологиялык даярдык, техникалык-тактикалык аракет, техникалык-тактикалык чеберчилик, окутуу-окутуу процесси, кыймыл-аракет.

Данная работа посвящена психологической подготовке, воспитание нравственных, волевых качеств и свойств, дальнейшее их совершенствование у таеквондистов. Спортивная тренировка (СТ) имеет непосредственную связь с совершенствованием нравственно-психических процессов, необходимые для полноценного овладения технико-тактических действий, избранного вида физических упражнений (ФУ). Она предъявляет достаточно большие и разнообразные требования к нравственной и психической стороне. Полноценное знание нравственно-психологических основ СТ неизбежны таеквондисту для того, чтобы более рационально применять методы повышения эффективности СТ и достичь значительных и прочных результатов в таеквондо. В процессе психологической подготовки выделены два самостоятельных, а также достаточно тесно взаимосвязанных ориентиров: воспитание нравственных и волевых черт характера и свойств; дальнейшее совершенствование специфических психологических возможностей

таеквондистов. В этой связи, автором в составе психологической подготовленности выделены: логическое предвидение предусматривающего цель (целеустремленность), склонности к риску в комбинации со своевременностью и обдуманностью, мобилизационной возможностью и способности в преодолении возникающих препятствий, отчетливость умственных процессов, одаренность регулировать своими мыслительными процессами и двигательной деятельностью, эмоциональным состоянием, независимость и активность.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, технико-тактическое действие, технико-тактическое мастерство, учебно-тренировочный процесс, двигательные действия.

This work is devoted to psychological training, education of moral, volitional qualities and properties, their further improvement in taekwondo practitioners. Sports training (ST) has a direct connection with the improvement of moral and mental processes necessary for the full mastery of technical and tactical actions, the chosen type of physical exercises (FU). It makes quite large and diverse demands on the moral and mental side. A full knowledge of the moral and psychological foundations of CT is inevitable for a taekwondo practitioner in order to more rationally apply methods to increase the effectiveness of CT and achieve significant and lasting results in taekwondo. In the process of psychological training, two independent, as well as rather closely interrelated guidelines are identified: the education of moral and volitional character traits and properties; further improvement of the specific psychological capabilities of Taekwondo practitioners. In this regard, the author identifies as part of psychological preparedness: logical foresight providing for a goal (purposefulness), a tendency to risk in combination with timeliness and deliberation, mobilization ability and ability to overcome emerging obstacles, clarity of mental processes, giftedness to regulate their thought processes and motor activity, emotional state, independence and activity.

**Key words:** psychological training, technical and tactical action, technical and tactical skill, educational and training process, motor actions.

Общеизвестно, что индивидуально-психологическое своеобразие личности охватывают в себя достаточно обширный круг психологических процессов, воспринять которые в полной мере нашего исследования невозможно. В этой связи, решили ограничить этот круг и решили делать акцент на психологические свойства, представляющие наибольшую ценность для спортивной деятельности (СПД) и оказывающих более эффективное влияние на СПД [3]. По убеждению

Р.Э. Мильмана, качество, составляющие специальную структуру личности в спорт высших достижений (СВ) определяют результативность соревновательной деятельности (СД) [4].

Ряд специалистов [6], основываясь на поэтапном (иерархическом) строении личности, отмечают общие и специальные свойства, по-разному оказывающие влияние на СПД. Установлено, что общие свойства личности сдержанно оказывают влияние на факторы деятельности в разнообразных условиях. Соревновательные свойства личности более конкретно проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Изучение индивидуально-личностных свойств таэквондистов осуществлялась с учетом вышеизложенных условий (правил), что позволило по 16-факторному тесту Р.Кэттелла, [3], таэквондисты, участвовавшие в исследовании распределены на 2 группы: ЭГ и КГ. Затем, путем математико-статистической обработки выявили индивидуально-личностные своеобразия таэквондистов.

Поддерживая наиболее выраженные качества и свойства таэквондистов ЭГ следует отметить, что повышенный показатель по индивидуально-личностному свойству «Коммуникабельность», в сопоставлении с модельными показателями, не является утвердительным. Поскольку для спортсменов-единоборцев более присуще быть интровертами, умение сосредотачивать внимание, создаёт необходимое условие таэквондисту более эффективно и осмысленно выполнять задание в ходе спортивной деятельности. А в проведении «боевого» поединка – умеренная интровертированность так же способствует концентрации внимания спортсмена в поединке, и реагировать на установки преподавателя-тренера во время поединка. Процесс темпа мышления (В), являясь выраженным, имеет показатель на уровне. Индивидуально-личностное свойство «психостеничность», способствующая повышению уровня обеспокоенности. По мнению И.П. Ципоркиной и Е.А. Кабановой тревожность повышает прогрессирующую неуверенность в своей подготовленности [5].

Данное личностное свойство вынуждает спортсмена подстраховаться (проявлять неуверенность) и

освободиться от тревожного состояния. Поэтому спортсмен проявляет склонность к беспокойству и неуверенность в себе. Выраженность свойства чувство неуверенности и беспокойства (психостеничность) убеждает влияние индивидуально-личностного свойства «Беспокойность» тревожность на эффективность выполнения ТТД таэквондиста.

Поскольку педагогический эксперимент (ПЭ) проводился с использованием разработанных комплексов заданий и упражнений в условиях СПД таэквондистов по повышению технико-тактических действий (ТТД) с учетом индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов, ориентирован и на улучшение наиболее ценных индивидуально-личностных свойств спортсменов таких, как темп (плотность) процесса мышления (интеллекта), активность (агрессивность), реалистичность (практичность) и беспокойность (тревожность). Нами осуществлен сопоставительный анализ и установление достоверной значимости по перечисленным выше индивидуально-личностным свойствам до начала опытно-экспериментальной работы (ОЭР)

С учётом целей и задач нашей работы акцент делался на оказывающие наибольшее воздействие качеств и свойств таэквондистов, способствующих повышению эффективности их ТТД. В этой связи, в соответствующих таблицах отражена динамика по таким индивидуально личностным свойствам спортсменов как: инициативность процесса мышления, активность, реалистичность и обеспокоенность.

Итоговые показатели по этим индивидуально-личностным свойствам таэквондистов ЭГ после завершения ОЭР с использованием специально разработанных технико-тактических заданий и упражнений, отражены в таблице 1.

По итогам ОЭР показатель индивидуально-личностного свойства «интенсивность процесса мышления», более благоприятный уровень которого является одним важнейшим свойством для спортсменов-единоборцев, улучшился с 3,29 до 4,20 баллов ( $P < 0,01$ ) и стал более оптимальным, так как модельным показателем является уровень 3,29 баллов.

Таблица 1

Итоговые показатели индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ

Испытуемые	Личностные факторы по тесту Р.Кеттелла					Σ	М
	(В) Интенсивность мыслительного процесса	(Н) Активность	(М) Реалистичность	(F <sub>1</sub> ) Беспокойность			
1.	7,0	8,0	4,0	6,50		25,50	6,37
2.	6,0	9,0	7,0	8,0		30,0	7,50
3.	5,0	6,0	3,0	7,0		21,0	5,25
4.	6,0	9,0	5,0	5,50		25,50	6,37
5.	5,0	10,0	3,0	6,50		24,50	6,12
6.	5,0	10,0	5,0	6,0		26,0	6,50
7.	8,0	7,0	6,0	6,0		27,0	6,75
8.	7,0	9,0	5,0	4,0		25,0	6,25

## ИЗВЕСТИЯ ВУЗОВ КЫРГЫЗСТАНА, № 1, 2023

9.	4,0	6,0	6,0	7,0	23,0	5,75
10.	5,0	8,0	5,0	5,60	23,60	5,90
11.	6,0	6,0	4,0	5,0	21,0	5,25
12.	7,0	9,0	3,0	5,50	24,50	6,12
13.	6,0	8,0	5,0	6,0	23,0	5,75
14.	5,0	10,0	4,0	6,50	25,50	6,37
15.	6,0	8,0	3,0	7,0	24,0	6,0
16.	7,0	10,0	6,0	5,0	28,0	7,0
17.	7,0	9,0	5,0	5,0	26,0	6,50
$\Sigma =$	102,0	142,0	79,0	102,10	423,0	105,75
$M =$	6,0	8,35	4,64	6,0	24,88	6,22

Свойство Деятельность (Н) у спортсменов ЭГ с 5,58 баллов повысилось до 6,0 баллов ( $P < 0,01$ ), что нами рассматривалась как наиболее значимый момент, исходя из большой значимости этого свойства для всей спортивной деятельности. Поэтому, специалисты по нотационной записи ТТД [5] не случайно включают в нее данный показатель действенности (активность) ведения поединка и поведения спортсмена. Наряду с этим в показателях разности (вариативности) общая и результативная также более ярко проявляется активности таэквондиста.

По индивидуально-личностному свойству «реалистичность» (практичность) также наблюдается повышение в показателях с 5,58 до 6,0 баллов ( $P < 0,01$ ). Повышенный уровень свойства «реалистичность» способствует таэквондистам в соревновательном поединке более грамотно расценивать ход поединка и выбрать эффективную манеру ведения боя и результативно проводить ТТД, в условиях ограниченного лимита времени и с учетом подготовленности, настроения и оказываемого сопротивления соперника.

Фактор «беспокойность» (тревожность) также имеет положительную динамику. Беспокойность

спортсменов ЭГ в процессе использования специально разработанного задания целеориентировался на улучшение данного индивидуального-личностного свойства путём выполнения заданий и упражнений с элементами таэквондо (передвижения, поединки с неудобным спарринг-партнёром, создание неблагоприятных условий в тренировочных поединках). С целью проведения атакующих (АД) и др., способствовало уменьшению состояния обеспокоенности с 5,7 до 4,71 баллов.

Анализ данных таэквондистов ЭГ, отраженных в таблице 2 позволяет подчеркнуть, что улучшение показателя (фактор В) интенсивность процессов мышления является достоверно значимыми на уровне  $P < 0,05$ .

Итак, вышеперечисленные свойства личности таэквондистов позволяют говорить о положительном влиянии использованных нами специально разработанных комплексов заданий и упражнений на их повышение, то есть их применение в спортивной деятельности оказало положительное воздействие на повышение состояния перечисленных свойств таэквондистов ЭГ (табл. 2).

Таблица 2

Показатели различия и индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ

Факторы	Исходные показатели	Итоговые показатели	Динамика	P
В (интенсивность процесса мышления)	3,29	6,0	0,91	< 0,05
Н (деятельность)	5,58	8,0	0,22	< 0,01
М (реалистичность)	4,11	5,0	1,59	< 0,05
F <sub>1</sub> (беспокойность)	4,71	7,0	0,29	< 0,05
$\Sigma =$	17,69	20,70	0,50	< 0,05
$M =$	4,42	5,17	0,12	< 0,01

Изучая показатели индивидуально-личностных своеобразий КГ, установили, что в конце ПЭ интенсивность процессов мышления равнялась 4,20 балла и в сопоставлении с исходным показателем (3,29 балла) значимых изменений не произошло (табл. 3).

По фактору энергичность (активность) показатель, произошедшие изменения составляют 0,42 балла.

Незначительные изменения произошли и по фактору «реалистичность» (практичность) с 4,0 до 4,50 баллов.

Фактор «беспокойность» (тревожность) повысился

с 4,71 до 5,59 баллов. Изменение составило 0,88 балла ( $p > 0,05$ ).

Итак, обобщая полученные показатели по вышеперечисленным факторам следует подчеркнуть, что отсутствие целеориентированных педагогических воздействий непосредственно связанных с учетом индивидуально-личностных свойств личности таэквондиста не оказало соответствующего влияния и установленное повышение результативность ТТД – следствие естественного процесса спортивной деятельности.

Таблица 3

Итоговые показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов КГ

Испытуе- мые	Личностные факторы по тесту Р.Кэттелла					
	В	Н	М	F <sub>1</sub>	Σ	М
1.	4,0	5,0	7,0	9,0	25,0	6,25
2.	4,0	8,0	3,0	8,0	23,0	5,75
3.	5,0	10,0	7,0	8,0	30,0	7,50
4.	7,0	5,0	4,0	7,0	23,0	5,75
5.	6,0	10,0	8,0	6,80	30,80	7,70
6.	5,0	8,0	4,0	5,0	22,0	5,50
7.	4,0	9,0	6,0	4,0	23,0	5,75
8.	5,0	8,0	7,0	8,5	28,50	7,12
9.	6,0	10,0	6,0	7,70	29,70	7,42
10.	5,0	7,0	7,0	8,50	27,50	6,87
11.	6,0	9,0	7,0	9,0	31,0	7,75
12.	5,0	4,0	4,0	7,0	20,0	5,0
13.	7,0	5,0	9,0	6,50	27,50	6,87
14.	3,0	8,0	8,0	8,0	27,0	6,75
15.	4,0	8,0	9,0	5,0	26,0	6,50
16.	5,0	4,0	4,0	7,0	20,0	5,0
17.	5,0	7,0	8,0	7,0	29,0	7,25
Σ =	84,0	125,0	109,0	114,20	443,0	110,73
М =	4,94	7,35	6,41	6,71	26,05	6,51

С целью сравнения исходных и итоговых показателей индивидуально-личностных свойств спортсменов КГ и выявления достоверной значимости полученных фактов использовались t-категории Стьюдента [2] (табл. 4). Из указанной таблицы видно, что произошедшие за время ОЭР изменения в выраженности индивидуально-личностных свойств: интенсивность процесса мышления, деловитость, реалистичность и обеспокоенность не достигло необходимого уровня ( $P > 0,05$ ).

Сопоставляя средне значимые показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов

КГ и ЭГ, отраженных в таблице 4, следует утверждать о достоверно значимом улучшении индивидуально-личностных свойств: «интенсивность процесса мышления» ( $P < 0,01$ ), деловитости ( $P < 0,05$ ), реалистичности ( $P < 0,001$ ) и в стабилизации состояния беспокойности ( $P < 0,001$ ) у таэквондистов ЭГ.

Таким образом, следует утверждать, что в индивидуально-личностном свойстве произошли положительные сдвиги в ЭГ за время проведения ОЭР произошли более существенные изменения по сравнению с КГ.

Таблица 4

Исходные и итоговые показатели различия индивидуально-личностных свойств таэквондистов КГ

Факторы	Исходный уровень	Итоговый уровень	Сдвиг	P
Интенсивность мышления (В)	3,29	4,10	0,81	> 0,05
Деловитость (активность, Н)	5,82	5,80	0,20	> 0,05
Реалистичность (практичность, М)	4,47	5,20	0,30	> 0,05
Беспокойность (тревожность, F <sub>1</sub> )	5,59	5,0	0,49	> 0,05
Σ =	18,67	20,60	1,80	
М =	4,66	5,15	0,45	

Таблица 5

Итоговые показатели различий индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ и КГ

Факторы	ЭГ	КГ	Разница	P
Интенсивность мышления (В)	6,0	4,0	2,0	< 0,05
Деловитость (активность, Н)	8,0	5,80	2,20	< 0,05
Реалистичность (практичность, М)	5,0	5,70	0,70	> 0,05
Беспокойность (тревожность, F <sub>1</sub> )	7,0	5,0	2,0	< 0,05
Σ =	27,0	20,50	2,90	
М =	6,75	5,2	1,72	

В этой связи, особое внимание уделялось вопросам, качественное решение этих проблем способствовало превратить неизвестное в известное.

Особо важное значение здесь представляло предположение итогового показателя, его психолого-педагогической модели. В определении значимости вопроса входило выявление всего вышеуказанного, чтобы её успешного решения (определение объекта, предмета, методов, этапов проведения опытно-экспериментальной деятельности, источники информации, спортивно-педагогический персонал, опытно-экспериментальная база и многое другое). Аргументированное обоснование проблемы предусматривало определение связи темы работы с приоритетными научными направлениями исследования, целью и задачами исследования, практической значимостью полученных результатов, достоверностью результатов исследования, основным положением диссертации, выносимые на защиту, научной новизной полученных результатов и другое.

Вышеуказанное положение поставило нас перед задачей опытно-экспериментальное обоснование методики повышения эффективности и результативности с учетом индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов. По-нашему убеждению, на этой основе следует осуществлять взвешенный психолого-педагогический обоснованный подбор соответствующих психолого-педагогического воздействий на занимающихся, способствующих достаточно эффективное влияние интеллектуальных, психоэмоциональных качеств и свойств и в конечном итоге на повышение технико-так-

тического мастерства (ТТМ), индивидуально-психологических сторон и тому подобное [1].

В этих целях выявлена взаимосвязь индивидуально-личностных своеобразий результативности и эффективности ТТД и их изменений в процессе осуществления ОЭР; изменения индивидуально-личностных побужденных состояний (положений) в ходе опытно-экспериментальной деятельности.

#### Литература:

1. Андрушишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: автореф. дисс. д.п.н.: 13.00.04 / И.Ф. Андрушишин. - Алматы, 2008. - 44 с.
2. Джанузаков К.Ч. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто колдонуучу методдору: окуу куралы / К.Ч. Джанузаков. - Бишкек: КТМУ, 2014. - 328 б.
3. Кэттелл Р.Б. Руководство по работе с вопросниками по 16-ти личностным факторам (16 PF) в клинической, воспитательской, промышленной и исследовательской психологии с использованием всех форм тестов / Р.Б. Кретти Г.У. Эбер, М.М. Тауска. - М.: ВНИИФК, 1970. - 250 с.
4. Мильман В.Э. Стресс и личностные регуляторы деятельности в спорте: материал Международного сборника научных статей: составитель Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура спорт, 1985. - С. 29-46.
5. Ципоркина И.П. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье [Текст] / И.П. Ципоркина. - М.: АСТ-Пресс, 2005. - 336 с.
6. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста: учебное пособие / Е.М. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 274 с.
7. Weiberg, R.S. Foundation of Sport & Exercise Psychology / R.S. Weiberg, D.Gould // Tine Edition. - Human Kinetics, 2013.
8. Сагындыков Ж., Сатыбалдиев Д.Р., Эдилбек кызы А. Обучение курса «физическая химия» на основе анимационных программ. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2020. №. 11. С. 31-35