

*Жылкычиев И.Р.*АТААНДАШТЫК ИШМЕРДҮҮЛҮК ТАЭКВОНДИСТТИ ДАЯРДООНУН  
НАТЫЙЖАЛУУ КАРАЖАТЫ КАТАРЫ*Жылкычиев И.Р.*СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ  
СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ТАЭКВОНДИСТА*I. Zhylykchiev*COMPETITIVE ACTIVITY - AS AN EFFECTIVE MEANS  
OF TRAINING A TAEKWONDO PRACTITIONER

УДК: 796 (575.2) (043.3)

Бул макалада таэквондистти даярдоонун натыйжалуу каражаты катары атаандаштык ишмердүүлүгү каралат. Спорттук мелдештер (СМ) спортчулар үчүн өзгөчө мааниге ээ. Аларга катышпай туруп: спорт; СМ билим берүү, тарбиялоо жана өнүктүрүү, спортчуну даярдоонун милдеттүү бөлүгү. Төмөнкүлөр жөнүндө баса белгиленет: жогорку спорттук натыйжаларга жетишүүдө СМин ролу; акыл-эс, психо-эмоционалдык, психофизикалык күч келүүлөр; спорттук каршылаштыкка үйрөтүүдө, машыккандарда турмуштук маанилүү психологиялык сапаттарды жана касиеттерди тарбиялоодо; спорттун тандалган түрүнүн өзгөчөлүктөрү, мелдештер, спортчулардын физикалык, функционалдык жана психологиялык мүмкүнчүлүктөрү, дени сак жашоого (ДСЖ) катышуунун тазалыгы; коюлган талаптар; сергек жашоонун ролу; конкурстук иш чаралар (КИЧ) мазмуну жана көрсөткүчтөрү жөнүндө билим; маалымат; өз ара байланышкан мезгилдер; КИЧ анализинин объективдүүлүгү; таэквондисттин ой жүгүртүүсүнө шыгы жана алардын инсандык жактуулугу; атаандаштын техникалык-тактикалык чеберчилиги жана тактикалык ой жүгүртүүсү; КИЧ натыйжалуулугу; импульстардын көрүнүшүнүн деңгээли; курч сезимдердин (тынчы жоктук, каршылык көрсөтүү, чарчоо, психикалык абал; чарчоо, толкундануу; каражаттарды тандоо; өз ара байланыш, психологияны жөнгө салуучу машыгуу ж.б.).

**Негизги сөздөр:** таэквондист, спорттук мелдеш, атаандаштык иш-аракеттери, спорттук иш-чаралар, кыймыл-аракет, тактикалык-техникалык иш-чаралар.

В данной статье рассматривается соревновательная деятельность как эффективное средство подготовки таеквондиста. Спортивные соревнования (СС) имеют исключительно важное значение для спортсменов. Без участия в них нет: спорта; образования, воспитания и развития СС, обязательная часть подготовки спортсмена. Подчеркивается о: роли СС в достижении высоких спортивных результатов; умственных, психо-эмоциональных, психофизических нагрузок; в приучении к спортивному противоборству, воспитанию у занимающихся жизненно важных психологических качеств и свойств; особенности избранного вида спорта, соревновании, физических, функциональных и психологических возможностях спортсменов, чистота участия в СС; предъявляемых требованиях; роли ЗОЖ; знаний о содержании и показателях соревновательной деятельности (СД); сведения; взаимосвязанных периодов; объективности анализа СД; одаренности таеквондиста к размышлению таеквондиста, и их личностных своеобразиях; технико-тактического мастерства и тактическое мышление соперника; результативности СД; уровень проявления побуждений; уровень проявления обостренных чувств (беспокойство, сопротивление, истощение, психическое состояние; утомление, возбуждение; выбора средств; взаимообобщение, психорегулирующая тренировка и др.

**Ключевые слова:** таеквондист, спортивные соревнования, соревновательная деятельность, спортивные деятельность, двигательные действия, тактико-техническая деятельность.

In this article, competitive activity is considered as an effective means of training a taekwondo practitioner. Sports competitions (SS) are extremely important for athletes. Without participation in them there is no: sports; education, upbringing and development of the SS, an obligatory part of the athlete's training. It is emphasized about: the role of SS in achieving high sports results; mental, psycho-emotional, psychophysical loads; in training for sports confrontation, educating those engaged in vital psychological qualities and properties; features of the chosen sport, competition, physical, functional and psychological capabilities of athletes, purity of participation in SS; requirements; roles Healthy lifestyle; knowledge about the content and indicators of competitive activity (SD); information; interrelated periods; the objectivity of the analysis of SD; the taekwondo practitioner's talent for thinking taekwondo, and their personal characteristics; technical and tactical skill and tactical thinking of the opponent; the effectiveness of SD; the level of manifestation of motives; the level of manifestation of heightened feelings (anxiety, resistance, exhaustion, mental state; fatigue, excitement; choice of means; mutual communication, psychoregulatory training, etc.

**Key words:** taekwondo practitioner, sports competitions, competitive activities, sports activities, motor actions, tactical and technical activities.

Спортивные соревнования (СС) имеют важное значение для занимающихся. Без участия в них нет: спорта; образования; воспитания и развития. СС, неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Они позволяют достигать более высоких умственных, психоэмоциональных и физических нагрузок, приучают к спортивным поединкам, воспитывают у занимающихся жизненно важные психологические качества и свойства и др.

Спортивные соревнования бывают самыми разными по: значимости, ранга, масштаба. Разумеется, при этом не упускается из вида особенности избранного вида спорта (ИВС). В таэквондо, где участие в соревнованиях длится недолго и после него спортсмен достаточно короткий промежуток времени физически, функционально и психологически восстанавливается, количество соревнований (поединков) может быть большим. Однако необходимо участие во многих других соревнованиях по сдаче нормативных требований по:

Общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), кроссах, комплексу Ден соолук, способствующим освоению ИВС.

Число СС определяется и личностными своеобразием таэквондиста. Так, при слабой технической подготовленности, продолжительным периодом процесса восстановления, повышенной нервной возбудимости оно должно сокращаться. И наоборот, достаточно хорошей технико-тактической подготовки (ТП), быстром восстановлении организма, уравновешенном нервной системой – значительно больше.

Подготовка к ответственным соревнованиям должна быть более основательной. В этой связи, большое значение имеет режим и выбор времени для учебно-тренировочных занятий (УТЗ), с учетом предстоящих условий проведения поединков. В тоже время хорошо тренированный таэквондист должен уметь показать хорошие спортивные показатели в любых соревнованиях. Такое возможно при большой мобилизованности, позволяющий проявить максимальную работоспособность в непосредственном поединке.

Важно, что в предсоревновательные дни не следует изменять устоявшийся образ деятельности. Также, не следует упускать из вида, что до окончания поединка, таэквондист не должен считать себя победителем. Иначе, могут возникнуть самоуспокоенность, повлекший проигрыш.

Для сохранения достаточно высокой тренированности необходима систематическая упорная тренировка, регулярное участие в соревнованиях, соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ).

Сохранение тренированности, достижение устойчивости в показателях на поединках во многом обеспечивается соблюдением ряда предъявляемых требований. Наиболее важные из них следующие:

- достаточно умело чередовать спортивной тренировки СТ и отдых;
- не упускать из вида, чтобы после очередного или серии учебно-тренировочных заданий происходило полное восстановление психологического, функционального, физического состояния таэквондиста;
- перед кульминационным соревнованием уменьшить объем тренировочной нагрузки, не снижая интенсивность;
- перед соревнованиями не злоупотреблять отдыхом;
- перед поединком делать разминку, при этом, не допуская приложений максимальных усилий;
- не следует начинать, при отсутствии проявляемых обостренных чувств к УТЗ, психоэмоциональной

неустойчивости, отклонения в состоянии здоровья;

- после перенесения болезней не допускать большие физические нагрузки;
- регулярно участвовать в соревнованиях;
- не следует участвовать в соревнованиях при плохом самочувствии, перенесении травм и болезней;
- вести ЗОЖ и т.д.

Таким образом, соревновательная деятельность (СД) предусматривает проявление и величину проявляемых физических, психоэмоциональных, функциональных, технико-тактических возможностей и способностей таэквондистов в строгом соответствии с действующими правилами, содержанием двигательных действия (ДД), способами соревновательного противоборства и оценки показанных результатов.

Глубокие знания о содержании и показателях СД в таэквондо необходимы для:

- установления общего плана подготовки: выбора соответствующих средств, методов СТ, сторон двигательных нагрузок, использование вне тренировочных движущих сил;
- беспристрастия показателя в отдельно взятом СС, поединке: вероятности оперативного и безошибочного установления причин успеха или поражения;
- своевременное изменение плана подготовки;
- повышение результативности подготовки: выбора тактического способа ведения поединка, проведения технического способа действий, учёта подготовленности соперника, действий судей и т.д.;
- моделирование в УТЗ условий проведения поединков;
- оптимизация психоэмоционального состояния таэквондиста.

Сведения (информированность) об оценке СД в таэквондо включает в себя: психологические (имеют повышенную информативность), педагогические, физиологические (посредственная информативность), нравственность, биомеханические (слабая информативность).

Изучение СД таэквондистов должно осуществляться планомерно, неуклонно, с достаточно широким использованием информационных технологий.

Соревновательная деятельность оказывает достаточно большое влияние на организм таэквондиста. Это непосредственно связано и с её сложными ДД (предельная быстрота движений и действий, мобилизация максимальной скоростно-силовых качеств; координационная сложность и трудность действий и др.), и с психоэмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с рангом и масштабом, их престижность и др. [1].

В этой связи, в современном этапе развития таэквондо исследованию закономерностей СД стало уделять особое внимание.

Соревновательная деятельность таэквондистов, как часть их СПД, является проявляющей исход тренировочной и внутренировочной деятельности.

Соревновательная деятельность таэквондистов подразделяют на: предсоревновательную и собственную соревновательную части.

Предсоревновательная охватывает в себя между последний СТ и предсоревновательным днём, а соревновательная - все соревнующиеся дни [11].

Соревновательная деятельность таэквондиста состоит из трех взаимосвязанных периодов.

1. Предстартовая – состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки.

2. Собственное состязание (противоборства) – охватывает в себе построенную схему (модель) технико-тактической деятельности (ТТД), сам процесс спортивного противоборства и внесенный изменений отдельных частей СД в процессе поединка.

3. Значение (значимость) – охватывает в себе этап ближайшего восстановления (заключительная физическая нагрузка с умеренной интенсивностью), анализ проведенного поединка и последующее восстановление в этап более высокого состояния, по сравнению с началом соревнований [6].

Таэквондист в ходе СД должен иметь достаточно чёткую систему целей, возможности для их реализации, сведения для принятия соответствующего решения.

В СС таэквондисту приходится обладать многочисленными сведениями физического, психоэмоционального, технико-тактического, функционального и другого характера. Такие сведения необходимо соотносить с задачами, поставленными перед таэквондистами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом.

С целью более успешного решения задачи необходима информация о сложившейся обстановке соотносится к тактическим планам действий, выработанным таэквондистом в ходе УТП, и опытом СД.

Таэквондист в СС принимает решение, базирующееся на процессе размышления – объективном анализе своего психического, физического, функционального состояния с целью выбора возможного ответного действия противоборствующего. Изучив стиль действий соперника, таэквондист на основании своего представления о его возможных реакциях составляет свой план действий. При этом в своих тактических рассуждениях таэквондист воспроизводит рассуждение соперника. Деятельность таэквондиста в

непосредственном поединке определяется его понятием, мысленным воспроизведением моделирования важнейших положений предполагаемого поведения (стратегической линии действия) соперника и своего. В таэквондо моделирование СД в конкретных поединках и в целом соревновании приобретает решающее значение.

Одарённость к процессу размышления и объективному анализу таэквондиста проявляется в определенном состоянии подготовленности, личностных особенностей, ТТМ и тактическое мышление своего соперника в ходе соревновательного противоборства, или осуществляя непосредственное наблюдение за своим конкретным противоборствующим в ходе соревнований.

Спортивные соревнования являются важнейшей частью, определяющие систему технологии подготовки таэквондистов для осуществления СД. Как правило, в СС осуществляется максимальная реализация возможностей и способностей таэквондистов, сравнение уровня подготовленности, достижения высоких результатов.

Трудно оценима значение, СС как сильного движущей силы мобилизации функциональных возможностей организма, совершенствование физической, тактико-тактической, психологической сторон подготовленности. В этой связи СС рассматриваются как наиболее эффективные средства подготовки спортсмена [8].

Спортивные соревнования существенным образом оказывают влияние на развитие побуждающего состояния таэквондиста. Оказываемые поощрения, присвоение спортивных званий, реализация прилагаемых тренировочных усилий, самоутверждения и другие стимулы влияют на формирование личности спортсмена. Доброжелательные соревновательные обстановки являются как эффективный способ достижения предполагаемой цели, благодаря этому побуждение становится более конкретным, целевое состязательная знание. Формирование состязательности, побуждающих спортсмена участвовать в поединках, прилагать усилия к выигрышу, является особой стороной подготовки таэквондиста.

Привитие объективной реакции к выигрышу и поражению - важнейшая задача формирования личности таэквондиста, решаемых в СД.

Спортивные соревнования являются одной из эффективных форм социализации учащиеся молодежи, движущей силой подготовки человека к достижению цели в современном этапе развития общества [7].

Проявление острых чувств до начала поединка выражается в: оценке своих возможностей; усилении

процессов возбуждения; изменении психических процессов, связанные с переработкой получающей информации.

Из них более выраженными принято считать следующие стадии:

1. Беспокойство (тревожность) возникает под влиянием психотравмирующих механизмов у человека, появляются хлопоты, тревога, учащается ЧСС, дыхание, повышается артериальное давление, снижается сопротивляемость организма. Затем происходит постепенное их улучшение, позволяющие повышать эффективность деятельности.

2. Сопротивление появляется после стадии беспокойства. Организм и его психика начинает перестраиваться, приспосабливаться, привыкает к измененным условиям деятельности, усилению расхода внутренних запасов, приводящий к ослаблению организма, падает физическая работоспособность ( $PWC_{170}$ ), наступает спад.

3. Истощение – приспособительной энергии, приводящее к ослаблению физической и психической активности, торможению познавательных процессов, появляется заторможенность, раздражительность и т.п.

4. Психическое состояние монотонии возникающее у таэквондистов в виде ответной реакции на однообразную и скучную (органическую) впечатлениями деятельность, характеризуется пониженной психоэмоциональной активностью, общей реактивностью и способностью к оперативному переключению на другие виды деятельности и утомление, что в конечном итоге снижает побуждению спортсмена [12].

В СД таэквондистов, из-за достаточно выраженной изобретательности и однообразия, вероятность возникновения монотонии повышается.

Для состояния монотонии присущи: падение проявляемых обостренных чувств к СПД, быстрая утомляемость, ослабление познавательных процессов, появление неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени на РДО и т.д.

Стрессовое состояние таэквондиста, обусловленный участием таэквондиста в СС – это комплексное психофизиологическое состояние личности спортсмена, зарождающееся в сложной противоборствующей ситуации, непосредственно связанное с оживленно утвердительным действием к осуществляемой деятельности.

Состояние неуверенности таэквондиста в достижении предполагаемых результатов в СС.

Возбуждение – организм достаточного уровня подготовлен к предстоящему поединку, таэквондист проявляет уверенность, хорошее самочувствие и настроение, умение объективно оценить своё состояние,

проявляет боевую готовность [9].

Перевозбужденное состояние – переоценка своих возможностей. В результате чего возникает: дрожание конечностей, потливость, рассеянность и т.д. [2].

Состояние тревожности – это сомнение в будущих результатах, замедление реакция двигательного объекта (РДО), уменьшение ЧСС и дыханий. Состояние тревожности осложняется с проявлением неуверенности таэквондиста.

Состояние страха возникает перед выполнением сложных ТТД (вероятность провала, срыва, травмы, сильный соперник и т.п.). В результате учащается ЧСС, изменение цвета кожи тела, зрачков, дрожь, заторможенность [3].

Важнейшими композиционными стадиями СС представлены (отражены): объективная и субъективная соревновательная ситуация, результат соревновательного поединка и защитные, контратакующие действия таэквондиста, которые (эти категории) опосредуются на личностном уровне.

Личность спортсмена оказывает непосредственное влияние на различные этапы процесса на основе отношения, побужденности, одаренности, квалификация, познавательные своеобразия, склонности таэквондиста и т.п. [4].

Современные уровни развития таэквондо предъявляют требования интегрального подхода к их психологической подготовке. Поэтому следует связывать с психологическим обеспечением спортивной деятельности (СПД) с установлением своеобразия личности таэквондиста: черты характера, ориентированность спортсмена, проявляемые обостренные чувства, уровень проявления склонности к ИВС, непосредственно оказывающие влияние на результативность СПД.

Достаточно высокое психоэмоциональное воодушевление, проявляемое желание выиграть поединков, психологический настрой и т.д., зачастую приводят к выигрышу над более подготовленными соперниками, недооценивший соперника и ведущий поединок в состоянии недостаточной психологической подготовленности. Итак, под психологической подготовкой стали понимать процесс непосредственного использования определенной технологии, ориентированных на создании психологической подготовленности спортсмена [5].

С.В. Калмыков, на основе обобщения ряда работ предлагает вносить в содержание психологической подготовленности следующие составляющие:

– свойства личности спортсмена, то есть побуждение, склонности, черты характера, темперамент, позволяющие добиться достаточно высокого уровня

PWC<sub>170</sub>, стабильности и надежности выступления на СС;

– психологические процессы и функции, позволяющие совершенному овладению ТТД;

– устойчивые психологические состояния, проявляемые в достаточно сложных условиях с СТ и СС [6].

#### Литература:

1. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис. ...д.пед.н.: 13.00.04 / М. Годик. - М., 1982. - 42 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.Гордон. - М., 2008. - 256 с.
3. Губа В.П. Спортивная морфология: учебник / В.П. Губа, Н.В. Чернова. - М.: Советский спорт, 2020. - 352 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.
5. Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки. А.Д. Ганюшкин А.Д. // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – М., 1980. – 112 с.
6. Мельников В.М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников: сборник научных трудов РГАФК. – М., 1998. – Т.1. – С. 122-129.
7. Портных Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте / Ю.И. Портных // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 316 с.
8. Рыбинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: автореф. дисс. ...к.психол.н.: 19.00.02 / В.П. Рыбинский. - Ростов-на-Дону, 2000. - 24 с.
9. Сабралиева Т.М. Физиология спорта: курс лекций / Т.М. Сабралиева. -Бишкек: КГАФКиС, 2011. - 143 с.
10. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов. - М.: Воениздат, 2010. - 416 с.
11. Zanon S. Biologischeoderpodagogische Priorital in der Theorie des Trainings. Iesteungsport, 2019. - S. 3-22. 12. <https://x.refa rat.ru/103/1768-2 motivaciya-sportivnoie deyotelnosti.html>