

## Психоемоційна підготовка тхеквондистів

Пашков І.М.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкриті особливості психоемоційної підготовки тхеквондистів. Рівень психоемоційної підготовленості тхеквондистів має вирішальну роль при досягненні високої спортивної майстерності та успіху в змагальному поєдинку.

**Ключові слова:** тхеквондо, психологічна підготовка, морально-вольові якості, засоби, методи.

В умовах зростаючої спортивної конкуренції при фактично однакових рівнях фізичної підготовленості виключне значення мають морально-вольові якості спортсменів, їх психологічна стійкість, готовність вести спортивну боротьбу у надзвичайно складних умовах і досягати значних спортивних результатів.

Психічні реакції спортсменів досить різні за формою. Напруженість, скованість, боязливість поразки – стають домінуючими і спричиняють психологічний бар'єр, який не всі можуть подолати[1, 6].

Психологічна готовність тхеквондиста повинна відповідати таким якостями: впевненість у своїх силах, боротьба до кінця для досягнення мети, оптимальний рівень нервового збудження, висока ступінь стійкості до відволікаючих факторів зовнішнього середовища, здібність керувати своїми діями в умовах жорсткого протистояння[3, 5, 6].

Такий стан необхідно формувати на основі загальної підготовленості спортсменів – фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової, психологічної.

Під час психологічної підготовки в необхідно застосовувати такі заходи і методи: психопрофілактичні і психотерапевтичні прийоми регуляції психічного стану (навіяння, навіяний сон-відпочинок, аутогенне тренування в модифікації, сукупність аутогенного тренування з навіянням, прийоми м'язового розслаблення (релаксації), ідеомоторне тренування, спеціальні дихальні вправи.

В систему психологічної підготовки тхеквондистів необхідно включати:

- вправи для розвитку швидкості і точності зорових, м'язово-рухових, вестибулярних відчуттів;

- ідеомоторні вправи спрямовані на формування і удосконалення рухових навичок;

- вправи на саморегулювання емоційного стану[1–9].

В комплексі засобів, які впливають на фізичну працездатність, важливе

значення мають умови проживання, споживання їжі, організація дозвілля, активний відпочинок тощо.

Психіка тхеквондиста удосконалюється тільки за умов активної взаємодії з навколишнім світом в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх в тхеквондо значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена.

Особливі умови, що впливають на тхеквондистів:

- відповідальність перед колективом за особисті дії;
- велика кількість факторів, які сильно заважають під час змагань;
- сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодія для досягнення мети;
- труднощі турнірів (перерви між боями не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість турнірів, контроль за масою тіла, профілактика травм та ін.) [1–9].

Рівень спортивних досягнень тісно пов'язаний з комплексними психічними якостями, які мають складну структуру, конкретні особливості прояву в тренувальній і змагальній діяльності, яка характерна для тхеквондо, засобами і методами вдосконалення. До таких якостей, перш за все, слід віднести:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій;
- ступінь досконалості кінестетичного і візуального сприйняття параметрів рухливих дій під час змагальної діяльності;
- здібність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, аналізувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- здібність до формування в структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, передуючих реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективної змагальної діяльності;
- здібність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособових взаємодіях з партнерами та суперниками [1–9].

Навантаження сучасного спорту, високий рівень конкуренції у змаганнях призводять до того, що спортсмен піддається значному стресу, що має різні психічні прояви. Неспокій, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, що знижують рівень координаційних здібностей, надмірно підвищують м'язову напругу, що сприяє розвитку стомлення, уповільнюють відновлювальні реакції, що погіршує концентрацію уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, що збільшує негативний вплив стресу [1, 2, 7, 9].

Стан психологічної підготовленості відіграє особливу роль і найчастіше є вирішальним у сутичці. Спортсмен, який не вміє впоратися з надмірним збудженням перед виходом на даєнг, невпевнений у своїх силах, в бою вчасно

не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо спортсмен добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений у собі, легко керує своїм настроєм і діями у бою, він і при сильно діючих факторах (пропуску сильного удару, невдачі в атаках і інш.) зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості, свої і супротивника, і успішно вирішити тактичні та технічні завдання.

Психологічна підготовка до змагань має чотири етапи:

- рання психологічна підготовка (приблизно за місяць до змагань і до жеребкування);
- психологічна підготовка до бою (від оголошення результатів жеребкування і до початку поєдинку);
- психологічний вплив на спортсмена і активна саморегуляція його емоцій під час турніру;
- психологічний вплив після закінчення змагань (залежно від результатів виступу спортсмена) [1–9].

Для реалізації поставлених завдань психологічної підготовки використовуватимуться такі засоби та методи: створення відповідних сприятливих умов тренування, відпочинку, трудової діяльності; дотримання режиму; вербальний вплив; різні прийоми самовиховання волі, рішучості, прийоми навіювання та самонавіювання; прослуховування музичних творів для створення гарного настрою, прогулянки, цікаві зустрічі та ін.

#### Література:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС, 2001. – 170 с.
2. Годунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. / Е. Н. Годунов, Б. И. Мартимьянов. – М.: Academia, 2000. – 288 с.
3. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборцев. / Ю. Н. Жданов. – Донецк.: Донижет, 2003. – 605 с.
4. Минюрова С. А. Психология саморазвития человека в профессии. / С. А. Минюрова. – Санкт - Петербург.: Спутник, 2008. – 304 с.
5. Пашков І.М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів / І.М. Пашков. Единоборства №2 // Научний журнал – Харьков: ХГАФК, 2017 – С. 46–48
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Ровний А. С., Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
8. Рудик П. А. Психологическая структура соревновательной деятельности. / П. А. Рудик. – М.: Вища школа, 1985. – 311 с.
9. Хеданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка спортсменов. / Ю. Н. Хеданов. – М.: ФиС, 2000. – 228 с.

**Відомості про автора:**

**Пашков Ігор Миколайович -**

к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

[http:// orcid.org./0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

*Надійшла до редакції 10.05.1017 р.*