

**Фахрутдинов Рим Шарипзянович**

педагог дополнительного

образования высшей категории

МАУДО «Дом детского творчества №15»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТА К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

*Аннотация: в данной работе рассматриваются приёмы и методы психологической подготовки юных тхэквондистов. Для успешного выступления на соревнованиях по тхэквондо необходимо регулировать психоэмоциональное состояние, сформировать эмоциональную устойчивость и стремление к достижению победы.*

*Ключевые слова: психологические барьеры, психологическая подготовленность, методы психологической подготовки, приёмы психологической подготовки, приёмы волевой подготовки.*

Современное дополнительное образование ставит перед педагогами дополнительного образования спортивной направленности такие задачи, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. В процессе реализации образовательной программы «Тхэквон-до» учащиеся обучаются базовой технике, выступают на соревнованиях различного уровня.

Успешное выступление в напряженном и трудном многодневном соревновании, где приходится встречаться с разнообразными, порой опасными противниками, требует от тхэквондиста наряду с большим технико-тактическим совершенством и физической работоспособностью также и высокого уровня психологической подготовленности.

Психологическая подготовленность учащихся определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции

и времени удара, ориентировки на татами, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием учащегося.

При достаточной психологической подготовленности у учащихся наблюдается оптимальный уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Основная задача педагога дополнительного образования – это развитие у учащихся целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки.

К «психологическим барьерам» в спорте относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценки плохого выступления близкими людьми или педагогом);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;
- боязнь не выдержать высокого темпа;
- боязнь получить новую травму или повторную;
- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам.

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным.

Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психологической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

---

Задача общей психологической подготовки – изучение психологических качеств спортсмена и их развитие. Педагог дополнительного образования в процессе работы выбирает методы их воспитания.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

*К методам словесного воздействия относятся:* разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни педагога дополнительного образования и других учащихся, критика и др.

*К методам смешанного воздействия относятся:* поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

Эффективность методов словесного воздействия, зависит во многом от авторитета педагога, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние, логичности и образности речи, правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия, педагог, помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и прочее. Он может поощрить спортсменов, похвалить их от имени коллектива, прочитать отзывы о соревнованиях в печати.

Воспитывая волевые качества, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только на соревнованиях, и тренировках, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение педагога дополнительного образования заставлять, побуждать спортсмена постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств у спортсменов – это не эпизодическая работа педагога, которую он проводит перед соревнованием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты

сил, времени, упорства и энтузиазма в течение всей многолетней подготовки спортсменов.

Вот есть ещё несколько приемов психологической и волевой подготовки, описанных О.А. Черепановой в книге «Соперничество, риск, самообладание в спорте», которые используются в моей практике:

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Сдерживая смех или улыбку можно подавить порыв веселья, а улыбнувшись поднять настроение. Научившись произвольно управлять тонусом лицевых мимических мышц, человек приобретает в какой-то мере умение владеть своими эмоциями.

2. Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

3. Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

4. Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

5. Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

6. Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

7. Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие

элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т. п. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья учащихся, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах учащихся-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

## 2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением учащихся из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для учащихся-участников.

Благодаря приёмам и методам, используемых в моей образовательной программе «Тхэквон-до», учащиеся объединения успешно выступают на соревнованиях. Именно на соревнованиях обучающиеся показывают результаты нашего общего с ними труда, свою техническую и волевую подготовку. Учащиеся объединения «Тхэквон-до» активно участвуют в городских, республиканских и международных соревнованиях. Дети являются неоднократными победителями и призёрами «Олимпиады боевых искусств Восток-Запад» в г.Санкт -Петербург, Чемпионатов и Первенства города Набережные Челны, Республики Татарстан и Республики Башкортостан.

Таким образом, благодаря системной работе над психологической и волевой подготовкой, учащиеся становятся целеустремлёнными, уверенными в себе не только в спорте, но и в повседневной жизни. Несмотря на важность помощи педагога в психологической подготовке учащихся к соревнованиям, занимающийся должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой.

### ***Список литературы***

1. Батурина Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Изд.: Психология в спорте. – Омск, 1998. – С. 13–15.
2. Учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
5. Психологическая подготовка спортсмена к соревновательному процессу [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a2bc68b5d43b88421306d37\_0.html.
6. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00088492\_0.html#text.
7. Дербенцева К.Ю. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/15/vliyanie-sportivnykh-i-podvizhnykh-igr-kak-vazhnogo