**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ и СПОРТА им. Б.ТУРУСБЕКОВА**

**На правах рукописи**

**УДК**: 371.1:372.879 (575.2) (043.3)

**ЖЫЛКЫЧИЕВ ИСЛАМ РЫСПЕКОВИЧ**

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО -ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЭКВОНДИСТОК С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЕОБРАЗИЙ**

**13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной**

**физической культуры**

Диссертация на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор Анаркулов Х.Ф.

**БИШКЕК – 2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ** ................................................ 4  **ВВЕДЕНИЕ**...........................................................................................................5

**ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ** .......16

* 1. Разносторонняя подготовка занимающихся таэквондо…………...17

1.1.1. Стороны интеллектуальной подготовки таэквондиста…………...17

1.1.2. Техническая подготовка……………………………………………..20

1.1.3. Тактическая подготовка таэкондиста ………………………………30

1.1.4. Психологическая подготовка таэквондиста………………………...36

1.1.5. Физическая подготовка тхэквондиста………………………………46

1.2. Соревновательная деятельность-как эффективное средство

подготовки таэквондиста………………………………………………………..54

Выводы по первой главе…………………………………………………67

**ГЛАВА II. МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**………………..69

2.1. Объект и предмет исследования……………………………………..71

2.2. Учёт индивидуальных и побудительных своеобразий таэквондистов в их спортивной деятельности ............................................................................91

2.3. Методика получения собственного фактического материала .......102

Выводы по второй главе .....................................................................115

**ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ** ………………………………………………………………119

3.1. Взаимосвязь индивидуально-личностных своеобразий и результа -тивность тактико-тактической подготовленности таэквондистов………….119

3.2. Изучение динамики технико-тактический действий в ходе формирующего педагогического эксперимента ……………………………127

3.3. Изменение индивидуально-личностных свойств, побужденных состояний (положений) таэквондистов в процессе опытно-экспериментальн- ной работы………………………………………………………………...........143

3.3.1.Исследование побудительной возможности спортивной деятель- ности таэквондистов в ходе опытно-экспериментальной работы…………..144

3.3.2. Результаты влияния экспериментальных заданий и упражнений на текущее индивидуально-личностные свойства таэкондистов………………158

3.4. Обсуждение полученных результатов ………………………………172

Выводы по третьей главе ………………………………………………...177

**ВЫВОДЫ** ………………………………………………………………...179

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** ……………………………...182

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**…………………..185

**ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

**АД** – атакующие действия

**ВСМ –** высшего спортивного мастерства

**ДА –** двигательная

**ДД** – двигательные действия

**ЗОЖ –** здоровый образ жизни

**ЗУН –** движения, умения, навыки

**ИВС –** избранный вид спорта

**ИО** – интеллектуальное образование

**ИП –** интеллектуальная подготовка

**КГ –** контрольная группа

**МТБ –** материально-техническая база

**ОФП –** общая физическая подготовка

**ОЭР –** опытно- экспериментальная работа

**ПН –** педагогическое наблюдение

**ПЭ –** педагогический эксперимент

**РАД –** результативность атакующих действий

**РДО** – реакция на двигательных объект

**РО –** разновидность общая

**РР –** разновидность результативная

**PWC170** – физическая работоспособность

**СВД –** спорт высших достижений

**СД –** соревновательная деятельность

**СМ –** спортивное мастерство

**СПД –** спортивная деятельность

**СП –** спортивная подготовка

**СС –** спортивные соревнования

**СТ –** спортивная тренировка

**СФП** – специальная физическая подготовка

**ТД** – техническое действие

**ТП –** техническая подготовка

**ТТД** – технико-тактическое действие

**ТТМ –** технико-тактическое мастерство

**ТТП –** технико-тактическая подготовка

**ТРП –** текущее рабочее побуждение

**УТЗ –** учебно-тренировочные задания

**УТП –** учебно-тренировочный процесс

**ФВ –** физическое воспитание

**ФК –** физическая культура

**ФиС –** физическая культура и спорт

**ФП –** физическая подготовка

**ФУ** – физические упражнения

**ЦНС –** центральная нервная система

**ЧСС** – частота сердечных сокращений

**ЭАД –** эффективность атакующих действий

**ЭГ** – экспериментальная группа

**ЭОД –** эффективность оборонительных действий

**ЭТТД –** эффективность тактико-тактических действий

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы диссертации.** Современному спорту присуща необычайно быстрое повышение спортивных показателей, максимальное затруднение выполнения технико-тактических действий в непосредственном соревновательном в поединке. Закономерно это предъявляет повышенные требования к многогранной подготовки спортсменов. Как правило, в спорте высших достижений встречаются спортсмены равные по физической, технико-тактической подготовленности. Зачастую победу одерживают спортсмены, имеющие хорошую психологическую подготовленность. Это подтверждает, что современный спорт является и борьбой интеллекта психических приёмов.

Развитие таэквондо, как полноправного Олимпийского вида спорта достаточно тесно связано с организацией и руководством всей спортивной деятельностью, способствующей достижению предполагаемых результатов в спортивных поединках. Своеобразность спортивной деятельности в таэквондо оказывает непосредственное влияние на успеваемость в формировании всех сторон (составляющих) подготовленности спортсменов, предъявляет особые требования к психологическим и индивидуально-характерологическим своеобразиям таэквондистов.

Успехи тхэквондиста, как и в других видах единоборств связано с целым условием, в их числе и своеобразие учебно-тренировочного процесса и подготовки к предстоящим спортивным соревнованиям. Эти процессы подготовки следует планировать и осуществлять, базируясь на подавляемых психолого-педагогических, медико-биологических закономерностях, а также на основе определённых научно обоснованных методов и целей педагогического воздействия, способов организации спортивной деятельности (подготовки), специально подготовленных к индивидуальным качествам и свойствам личности тхэквондиста, конституциональным своеобразиям, психолого-педагогическим чертам характера.

В процессе многогранность спортивной подготовки к кульминационным соревнованиям, преподаватели-тренеры нередко упускают из вида те или иные стороны, способствующее оптимизировать учебно-тренировочную и соревновательную деятельность тхэквондиста. При этом, зачастую упускается из вида психологическую сторону, что на наш взгляд недопустимо. В этой связи преподавателю-тренеру необходимо владеть соответствующим знанием о психологических своеобразиях таэквондиста и педагогически обоснованно применять более эффективные средства и методы спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе, уделяя пристальное внимание на такие составляющие спортивной подготовки как: физической, технико-тактической, интеллектуальной и психологической подготовкой с целью достижения планируемого результата в соревновательных поединках. Очевидно, что данная актуальная проблема является не исключением.

В практике спортивной подготовки тхэквондиста доказало, что чем выше спортивные показатели, тем значительно профессионально-педагогическое творчество, и преподавателя-тренера и самого тхэквондиста должны занимать проблемы повышения технико-тактической психологической и соревновательной подготовленности тхэквондиста на основе учёта его индивидуально-психологических своеобразий в годичном цикле спортивной подготовки.

Для Олимпийского таэквондо характерна неповторяемость, творчество, решительность, самообладание, гуманизм и другое. Как международно - признанной олимпийский вид, данный, по-своему уникальный вид единоборств, уже состоялся и за время практикования в виде самостоятельного физического упражнения подвергался к значительным изменениям в технико-тактической, интегральной подготовки в сторону значительного повышения физической подготовки.

Поскольку таэквондист-спортсмен, придлагающий соответствующие усилия для достижения высоких спортивных результатов, потеряет своё «Я», естественно попадет под предъявляемое жесткое требование, руководствующегося условленной теоретическим положением и соответствующей методикой спортивной тренировки и целеориентированых на неё учебно-тренировочных программ и планов спортивной подготовки.

Целью повышения спортивной подготовленности спортсменов Всемирная федерация таэквондо ввело рейтинговую систему оценки спортивных достижений в официальных соревнованиях, согласно такой рейтинговой системы таэквондистам необходимо накапливать соответствующие баллы для участия в Олимпийских играх право (лицензии). В этой связи становится необходимым обязательное участие таэквондистов в соревнованиях различного ранга и масштаба, и естественно, технико-тактическая подготовка должны соответствовать, чтобы одержать победу в этих соревнованиях.

В этой связи перед преподавателями-тренерами и самими таэквондистами встречают дополнительный вопрос: «Каким образом повысить спортивное мастерство, чтобы крайне жесткого и бескомпромиссного соперничества с соперником одерживать победу», «Как повысить результативность проведения технико-тактического действия таэквондистов в соревновательных условиях». Очевидно, что это становится одна из важнейших проблем для преподавателя-тренера и самого спортсмена, успешное решение такой проблемы позволит научно обосновать и более грамотно подобрать соответствующие средства и пути повышения результативного выполнения технико-тактических действий таэквондистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.

К сожалению, на данный этап развития и становление этого вида физического упражнения в имеющихся в наши распоряжения научно-педагогических литературных источниках по таэквондо практически отсутствует специальное выполненные научно-изыскательные работы, направленные на повышение технико-тактических действий с учетом личности своеобразии таэквондистов.

Имеются лишь несколько выполняемых исследовательских работ, связанных с изысканием общего характерного качества и свойств личности спортсмена единоборца. К сожалению, на сегодня не предпринимаются попытки по повышению технико-технических действий с учётом индивидуальных своеобразий таэквондистов. В этой связи индивидуальный подход в процессе формирования и повышения результативности технико-тактических действий позволит улучшить эффективность их выполнения в условиях соревновательной деятельности.

Исследование и научно-педагогические обзоры данной проблемы в теории и на практике позволил установить ряд имеющихся разногласий (противоречий) на сегодняшнем этапе развития этого вида спорта между:

- необходимостью повышения спортивного мастерства таэквондистов и

повышению технико-тактической подготовленности и недостаточным учетом их индивидуально-психологических своеобразий;

- имеющихся представлениями о необходимости повышения

эффективности технико-тактической подготовленности квалифицированных таэквондистов с учетом их индивидуальных своеобразий и слабой освещенностью в теории, методики, а также практических внедрений в процесс многогранной спортивной подготовки таэквондистов.

Более успешное решение установленных разногласий (противоречий) обусловлено безотлагательным решением в спортивно-педагогические задачи по научному обоснованию повышения спортивного мастерства таэквондистов с учетом их индивидуально-психологических своеобразий.

**Разработанность темы исследования**. В литературе проблемы повышения результативности технико-тактических действий таэквондистов с учетом их индивидуально-психологических своеобразий в специально организационном процессе спортивной подготовки представлены в общем педагогическом плане, а предпринятые отдельные попытки со стороны А.Ж. Айбалаева (2010), С. Кан (2008), Б. Базарбаева (2006) и др. в учебно-тренировочном процессе по таэквондо пока не нашли соответствующих организационно-педагогических и научно-методических решений.

В этой связи, очевидным становится необходимость изучения возможностей использования соответствующих предпосылок в целях повышения технико-тактического мастерства на основе учёта индивидуально-психологических своеобразий таэквондистов.

**Связь темы диссертации** с крупными научными программами или основными научно-исследовательскими работами.

Выполняемое нами диссертационное изыскание связано с решением актуальных проблем, отраженных в законах КР: «Об образовании», «О физической культуре и спорта», «О Кыргызских национальных видах спорта и игр», «Концепция развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на 2018 – 2022 гг.». Тема диссертационной работы включена в перспективный план НИР Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта по направлению: «Совершенствование системы подготовки спортсменов»

**Научная гипотеза исследования**. Если учебно-тренировочный процесс при подготовке к кульминационным соревнованиям и поединкам квалифицированных таэквондистов программировать и осуществлять на основе учёта индивидуальных своеобразий спортсменов, то разработка (создание) и более эффективное использование специальных комплексов тренировочных и соревновательных заданий явится одним из эффективных способов достижения учебно-тренировочного процесса соревновательному, и тем самым способствует повышению результативности технико-тактического мастерства спортсменов.

В рамках настоящего исследования самая основная исследовательская идея заключена в научно-педагогическом обосновании современного подхода к повышению результативности технико-тактических действий, основывающихся на учете индивидуальных своеобразий, квалифицированных таэквондистов, благодаря этому может быть значительно повышена эффективность соревновательной деятельности спортсменов таэквондистов.

**Целью исследования** является повышение результативности технико-тактических действий, квалифицированных таэквондистов на основе учета их индивидуально-психологических своеобразий.

**Задачи исследования**:

1. Установить теоретико-педагогические предпосылки повышения

результативности технико-тактических действий, квалифицированных таэквондистов.

1. Определить взаимосвязи индивидуальных качеств и свойств с показате-

лями результативности технико-тактических действий и разработать комплексы учебно-тренировочных и соревновательных заданий по повышению эффективности технико-тактических действий, квалифицированных таэквондистов использования индивидуальных своеобразий таэквондистов.

1. Экспериментально обосновать повышение результативности технико -

тактических комплексов тренировочных и соревновательных заданий соответствующих индивидуальной ориентированности таэквондистов.

1. Выявить уровень изменения индивидуальных качеств и свойств и

побуждающих положений (состояний) в ходе опытно-экспериментальной работы.

**Научная новизна** состоит в:

- определении наиболее значимых индивидуальных качеств их свойств:

быстрота процессов мышления, оживленность, полезность (результативность) и беспокойность (тревожность);

- установление взаимосвязи и взаимообусловленности индивидуальных

своеобразий таэквондистов с показателями результативности технико-тактических действий;

- разработка комплекса тренировочных и соревновательных заданий по

повышению технико-тактического мастерства путём учёта индивидуально-психологических своеобразий личности тхэквондиста;

- установлении положительных изменений индивидуальных качеств и

свойств, а также побуждающие своеобразии таэквондистов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что полученные показатели в результате осуществляющей работы значительно расширяют теорию и методику в спортивной тренировке в вопросах повышения результатов технико-тактического мастерства квалифицированных таэквондистов.

**Практическая значимость** диссертационной работы заключается в выявлении соответствующих модельных характеристик индивидуальных психологических своеобразий и данного времени побуждений квалифицированных таэквондистов на различных и в периодах спортивной тренировки (подготовки), и их взаимосвязи с показателями результативности технико-тактических действий; исследовать результативность технико-тактических действий таэквондистов в соревнованиях различного ранга и уровня; предложен обширный порядок тестов для изучения индивидуальных и побуждающих своеобразие квалифицированных таэквондистов и задач состоящих из ряда вопросов и упражнений, специально разработанных на основе учёта индивидуальных своеобразий квалифицированных таэквондистов, совершенствование которых позволит повышению технико-тактического мастерства спортсменов.

Полученные результаты осуществляемой исследовательской работы использовались при подготовке ведущих спортсменов Республики по таэквондо к чемпионату Республики, Азии и ряда Международных соревнованиях.

Так же полученные материалы могут быть успешно использованы при образовательной, спортивной деятельности по углублению и расширению психолого-педагогических знаний и умений таэквондистов в высших профессиональных школах, учреждениях дополнительного образования, в педагогических советах и семинарах с преподавателями-тренерами, спортивными судьями.

**Основные положения диссертации**, выносимы на защиту:

1. Теоретико-педагогическое обоснование необходимость учета в прцессе

повышения технико-тактического мастерства, индивидуальных своеобразий и побудительного состояния в взаимосвязи с совершенствованием технико-тактической подготовленности позволяет более целенаправленно повысить уровень спортивной подготовленности таэквондистов.

1. Установление наиболее значимых индивидуальных своеобразий

таэквондистов создает возможность повысить уровень системной организации процесса спортивной подготовки, актуализировать моторные и психологические ресурсы таэквондистов.

1. Методика повышения технико-тактического мастерства, на основе

специально разработанных комплексов заданий по совершенствованию спортивного мастерства позволяет улучшить их выполнения и анализации, необходимых для таэквондистов психологических свойств личности спортсмена (плотность процесса мышления, оживленность, практичностью, прикладности, беспокойство).

1. Изучение изменений индивидуальных свойств и качеств,

побудительных возможностей позволяет обеспечить осуществление более грамотного контроля за учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельности таэквондистов.

О**боснованность теоретико-педагогических обобщений** исследования обусловлены:

- приобретением большой популярности таэквондо среди учащихся

молодёжи, как Олимпийского вида спорта;

- приоритетностью решения данной проблемы в современных условиях

развития и становления таэквондо;

- большой востребованностью результатов изыскания;

- крайне недостаточной разработанностью проблемы повышения

эффективности технико-тактической подготовки таэквондистов путём учёта их индивидуально-психологических своеобразий;

- научно-педагогической и теоретико-методологической основой

осуществленного изыскания.

**Достоверность** полученных результатов исследования обеспечивается:

- осуществлением исследования с применением системно структурного

подхода для изучения физкультурно-спортивных, психолого-педагогических явлений, их теоретико-методологические, психолого-педагогическим и опытно-экспериментальным обоснованием с использованием современных методов научного анализа и обобщений и статической обработкой подготовленных и количественных показателей:

- репрезентативностью объема выборки;

- объективностью полученных результатов исследования.

**Личные вклад автора** диссертации заключается в:

- теоретико-педагогическом обосновании актуальности изучаемой темы диссертационного исследования;

- исследовании теоретико-педагогических сторон интегральной

подготовки в таэквондо, осуществлен анализ, обобщение и интегрировании научной методической литературы по проблемам: физической, технико-тактической и психологической подготовки в таэквондо, а также в отражении своеобразия спортивной деятельности спортсменов;

- разработка психолого-педагогических тестов, раскрытие их сущности и

ориентированности;

- осуществлении опытно-экспериментальной работы по выявлению

влияния компонентов технико-тактических заданий, разработанных и предложенных с учетом индивидуально-психологических своеобразий личности тхэквондиста, на повышение результативности технико-тактического мастерства спортсмена, экспериментально обосновывается эффективность предложенного комплекса совершенствование технико-тактических действий на основе учёта индивидуальных своеобразий таэквондистов в учебно-тренировочных условиях и соревновательной деятельности;

- с формулировании научно-практических рекомендаций.

**Апробация результатов диссертации осуществлялась** в форме докладов на заседаниях кафедры «Теоретических и методических основ физической культуры и спорта» Кыргызско – Узбекского международного университета (КУМУ) им. Б. Сыдыкова., Кыргызской государственной академии и спорта им. Б. Турусбекова., межфакультетской кафедры физического воспитания №1 Ошского государственного университета (2020-2023 учебные годы).

**Полнота отражения результатов диссертации в публикациях.**

Результаты исследования опубликованы в 12 публикациях в изданиях, входящих в перечень научных изданий, рекомендованных НАК при Президенте Кыргызской Республики и входящих в базу данных РИНЦ. Опубликованные статьи соответствуют содержанию диссертации и охватывают все разделы работы.

**Структура и объем диссертационной работы.** Структурно диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы, включающего 140 источников (из которых 14 иностранных). Объем основного текста диссертации 197 страниц, в том числе содержит 36 таблицы, 11 рисунок.

**ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Спортивная тренировка, представляет собой два понятия: первое – подготовка спортсмена, второе – более шире по содержанию и по объёму. Исходя из вышеуказанных подготовка спортсмена, в нашем случае таэкондистов является процесс использования всего комплекса движущих сил (технологий), способствующих целенаправленно оказывать соответствующее воздействие на всестороннее развитие спортсмена и обеспечить соответствующий уровень его подготовленности к достижению высоких спортивных достижений. В качестве целостной системы подготовки спортсмена охватывает в себя: спортивную тренировку, спортивные соревнования, служащие в определённой мере эффективный формой подготовки; более эффективное использование внетренировочных и внесоревновательных движущих сил (факторов), в свою очередь дополняющие спортивную тренировку (СТ) и спортивные соревнования (CС) и их эффект. Это составляющие, в свою очередь следует рассматривать, как относительно самостоятельной системы.

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенное в виде упражнений и представляет собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развития спортсмена [62, 443]. В содержание (СТ) входят все важнейшие стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая и специальная психическая - во-первых.

Во-вторых, практическую основу СТ составляет специальная система методов упражнений, чтобы достигался более развивающий эффект в условиях руководства процессом спортивного совершенствования (тренированности).

* 1. **Разносторонняя подготовка занимающихся таэквондо**

***1.1.1 Стороны интеллектуальной подготовки таэквондиста.*** Интеллектуальная подготовка (ИП), занимающихся таэквондо охватывает себе всё то, что ориентировано на осознание непосредственной соревновательной деятельности (СД), связывающих их с ней спортивных явлений, процессов и на всемерное развитие умственных (интеллектуальных) качеств и свойств. ИП имеет прямое отношение к формированию более эффективных основ, побуждающих таэквондиста, его волевой и специальной психической подготовки, обучению технико-тактическим действиям (ТТД). Во всех вышеуказанных отношениях достаточно большое значение представляют две важнейших стороны ИП таэквондиста: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

*Интеллектуальное образование (ИО) таэквондиста*. В совокупности знаний, составляющих содержание ИО таэквондиста, самым важнейшим является знание:

- составляющую физическую, технико-тактическую, психологическую, соревновательную деятельности, своеобразии физического, технико-тактического и психического совершенствования таэквондистов и т.д.

- охватывающее в себе спортивно прикладные, конкретные информации о правилах СС, о физической, интеллектуальной, технико-тактической, психологической подготовке, СД, вопросах самоконтроля таэквондиста и т.д...

Эти знания в теории и методики физической культуры, теории спорта, спортивной психологии: медицины, физиологии, теории и методики таэквондо и в других отраслях научного знания. Они и составляют в спортивном педагогическом переосмысленном виде предмет теоретического образования тхэквондиста. Неуклонное самообразование и самосовершенствование становится важнейшей предпосылкой творческих проявлений в тхэквондо. Кроме специальной спортивно-тренировочной подготовки таэквондиста имеет и достаточно более масштабную ориентированность. Важнейшей стороной в ней является стимулирование объективного мировоззрения.

Как правило, в процессе подготовки спортсмена передача и освоение теоретических знаний происходит преимущественно в тех формах, более характерное умственного образования: лекции, семинары, участие в соревнованиях, взаимообменах, самостоятельное изучение соответствующих литературных источников. Непосредственно в процессе СТ сообщение о той или иной знании связано с обоснованием (доводами), спортивным педагогом учебно-тренировочных заданий, формированием осознанно проявления обострённых чувств, руководством процесса их внедрении, объективным анализом итогов выполнения. Следует подчеркнуть, что возможности передачи более обширной системы необходимых информации, из-за изменчивости учебно-тренировочного процесса (УТП), требуемая закономерностями развития специальной тренированности ограничивается. В этой связи, важнейшее значение в ИО имеет спортивно-педагогическая система теоретических знаний, осуществляемых в УТЗ, управлением его самообразованием и привитием спортивно-познавательных интересов.

В педагогическом руководстве самообразованием таэквондиста не следует упускать из вида, что его оценка о роли и значимости разнообразных теоретических информации для повышения спортивного мастерства (СМ) не всегда может совпадать с объективной оценкой преподавателя-тренера и действительной необходимостью. На первоначальных этапах занятий юные спортсмены более склонны ценить более или менее занятий, связанные с ближайшими спортивными планами. Такой стандартность (потребительский), если он становится основополагающей стороной теоретической подготовки, консолидирует (объединяет) ее содержание и смысл занятий таэквондо. Оказывая необходимой помощи таэквондисту удовлетворить стандартности в знаниях, преподавателю - тренеру необходимо повысить их до более широких спортивных познавательных чувствах и, опираясь на них, осуществлять спортивной деятельности (СПД), как движущей силы всестороннего развития личности таэквондиста.

*Воспитание интеллектуально-природных дарований, с учётом предъявляемых требований таэквондо.* Из теории воспитательной работы хорошо известны, что развитие качеств ума (глубина, масштабность, критичность, активность, объективность и др.) обусловлены наполнением соответствующих сумм знаний и непосредственной СПД, требующих творческих проявлений. СПД в своих тренировочных, учебно-тренировочных, соревновательных и др. формах предъявляет требования, можно рассуждать об уровне по данным и фактам современных спортивно-психологических изысканий, специфических (присущих) интеллектуальных способностей (оперативного тактического мышления), способности достаточно основательно анализировать и планировать схемы (модели) современных форм ТТД, разрабатывает наряду с образовательной стороной содержание ИП таэквондиста [12, 17, 50, 58, 74 и др.].

В процессе осуществления СТ воспитание интеллектуальных способностей имеет конкретную предметную ориентированность. Его практической основой является разучивание ТТД т.е. решение возникающих задач творческого характера и схожих задач в специальной психической, волевой и физической подготовки. Не следует упускать из вида, что присущая в процессе СТ двигательная активность (ДА) сама по себе не способствует проявлению интеллектуальной активности, равно как и активное исследование учебно-тренировочным заданиям, выработанным не самостоятельно, еще не гарантирует развитие творческих способностей таэквондиста. Для целенаправленного воспитания их также необходима, система специальных заданий и способов организации УТЗ, побуждающих таэквондистов неуклонному повышению творческих проявлений-от первоначальных форм беспомощного анализа и изыскания до решения конкретно «эвристических» задач, связанных с созданием новых вариантов т.д., разработкой оригинальной тактики ведения поединка и участиях в соревнованиях, повышением эффективности технологии спортивной подготовки (СП) таэквондистов. Именно должны стать основой в воспитании интеллектуальных способностей в СТ [77, 78, 79, 121, 135].

Сегодняшние УТП ориентированные к улучшению путей интеллектуального воспитания таэквондиста (педагогические приемы, последовательного осуществления познавательной деятельности с неуклонно повышающей степенью ДА таэквондиста предусмотренных задач и объективным контролем за показателем решений.

***1.1.2 Техническая подготовка***

«Технической подготовкой» спортсмена называют обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средством тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной технике [63, с.108-109]. Техническую подготовленность не следует рассматривать в отдельности. Её необходимо представлять, как составляющая единого целого, где предусмотренные решения достаточно взаимосвязаны с: умственными, и психологическими, физическими, тактическими и другими возможностями воздействия, а также с условиями экзогенной среды, в которой осуществляется спортивное действие и движения.

В общем виде уровень технической подготовленности определяется: объёмом специальных действий и движений; степенью владения этих действий; результативностью техники. Особенности технической подготовки (ТП) определяются тем, что она строится по закономерностям достижения в таэквондо.

 В связи с бурным распространением технические действия (ТД) и движение в современном таэквондо достаточно многообразны, объём их неуклонно обогащается. Вполне закономерно, что чем большим числом ТД и движений владеет таэквондист, тем в большей мере он подготовлен к решению достаточно сложных задач, возникающих в СД.

Следует подчеркнуть, что неуклонное развитие тактику таэквондо, частое внесение соответствующих изменений в правила соревнований, спортивного инвентаря, и т.д. заметно оказывают влияния на содержание технической подготовленности спортсменов. Так, установление лимита времени, повышение предъявляемых требований к судейскому коллегию и др. существенно отражаются на характере и соотношении двигательных действий (ДД).

В структуре технической подготовленности (ТП) таэквондиста крайне необходимо выделять принимаемые за основы (базовые) и вспомогательные (дополнительные) движения. Как правило, к принимаемым за основу (базовым) относится соответствующие действия и движения, составляющие основу объёма техники таэквондо, без которых никак невозможно более эффективное ведение соревновательного поединка со строгим соблюдением действующих правил соревнований. Вспомогательные действия и движения – это действия и движения, более присущи для отдельных таэквондистам и связанное с их индивидуальными своеобразиями. Именно благодаря вспомогательным действиям и движениям во многом определяется индивидуальное техническое мастерство, стиль ведения поединка таэквондо [34, 40, 47,48, 75 127, и др.].

Результативность ТД обусловлены с её: эффективностью, стабильностью, разновидностью (вариативностью) (многообразностью выполнения), достаточной экономичностью, наименьший тактичной освещенности (информированностью) для спортсмена.

Критериями технического мастерства является показатель надежности техники объёма и разнообразия освоенных ТД, процент удачных и неудачных попыток.

В этой связи первейшей задачей в ТП - сформировать умение и навыки выполнения ТД в соревновательных поединках, позволяющие таэквондисту с большой вероятностью использовать его возможности и способность в непосредственных поединках с соперниками, тем самым обеспечить неуклонное повышение технического мастерства в процессе их подготовки. В вышесказанном заключен ряд задач: познание теоретических основ техники; моделирование индивидуального стиля, с учётом возможностей спортсмена; формирование умений и навыков необходимых для результативного участия в соответствующую по уровню значимостью в соревнованиях; совершенствование и обогащение технического арсенала, создание на достаточно высокой надежности атакующих, защитных, контратакующих и контактующих действий. Всё это должно быть предусмотрено в процессе специальной ТП.

Соответствующие условия внедрить вышеперечисленных задачи должен способствовать и общей разносторонней подготовке таэквондиста, в том числе и общей ТП, заключающееся в пополнении арсенала необходимых умений и навыков, являющихся предпосылкой формирования технических умений и навыков в таком виде спорта как таэквондо.  В ней достаточно широко практикуется положительного переноса (гетерехронность) навыков.

Пожалуй, самые важнейшие особенности постановки и безусловной реализации задач ТП в таэквондо и своеобразие требований предъявляемых к перечню необходимых умений и навыков, их свойствам (разновидности, стабильности и пр.) и соотношению технической подготовленности с другими составляющими подготовленности тхэквондиста.

Основными (комплекс) средствами ТП таэквондиста служат подготовительные упражнения, имеющую близкую структурную общность с соревновательными ТД со всеми их своеобразиями, и вспомогательными-общеподготовленные упражнения. В процессе разучивания соревновательных действий, закрепления и совершенствования приобретённых умений и навыков находят своего применения в методах расчлененного и целостного ТД, комбинированного, стандарта-повторного и вариативного упражнения и т.п., сочетающиеся в логическом порядке, зависящем от своеобразия техники таэквондо и периодов ТП.

В общем виде многолетний процесс ТП таэквондиста следует подразделить на стадии: основной (базовой); углубленного технического овладения и совершенствования технического мастерства.

В первоначальном этапе процесса обучения техническим действиям и движением о рациональности, осуществляемой СП, создаётся достаточно широкий фонд технических умений и навыков, на основе которых в последующем проводится основательное совершенствование таэквондо. В тоже время не следует упускать из вида, что на втором этапе осуществление процесса обучения остаётся одной из важнейших сторон СП. Лишь изменяются его конкретное содержание и формы.

В процессе осуществления ТП на втором этапе обучения в значительной мере, по сравнению с первоначальным этапом, связывается с логикой периодизации УТП. Это означает, что освоение оригинальных способов или вариантов техники, их закрепление и совершенствование осуществляется в фиксированной отношении от естественности приобретения, сохранения и дальнейшего развития тренированности. Этапы ТП на том или ином цикле должны быть взаимосвязаны с общей его структурой СП. В тоже время, логика поэтапного осуществления ТП оказывает своё влияние и общую структуру УТП. В каждом из них у перспективного таэквондиста в основном имеется три этапа осуществления ТП.

На первом этапе в основном должен точно совпадать с первой частью подготовительного периода многолетних циклов, когда весь процесс подготовки таэквондиста сосредоточена на необходимости создания соответствующих условий для приобретения спортивной формы.

ТП это этап «планирования» схемы новых соревновательно-технических действий или видоизменённого варианта, улучшения условий её непосредственного освоения, разучивания, исправление ошибок в технике выполнения действий, являющегося составом соревновательных действий.

На втором этапе процесс TП ориентирован на интенсификации освоение и закрепление целостных соревновательных действий как составляющие тренированности. Как правило, он охватывает в себе преобладающую часть подготовленного периода (специально подготовленный этап).

На третьем этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовке и ориентирование на дальнейшее совершенствование приобретённых умений и навыков, расширение круга их необходимой вариативности и уровня надёжности, применительно к условиям кульминационных поединков и соревнований в целом.

Также следует подчеркнуть, что вышеперечисленные этапы выделены в более или менее важнейшие объекты ТП таэквондиста - техники соревновательных действий. Сопряжено с формированием одних, новых, умений и навыков происходит исчезновение, преобразование, стабилизация и совершенствование других.

Преобразование соответствующих умений и навыков, прекращающих оказание своего влияния на улучшении достигнутое, и формирование новых умений и навыков, соответствующих предполагаемому результату - задачи в ТП более перспективного таэквондиста.

Естественно, что в процессе конкретизации уровня сложности решаемых задач, непосредственно связанных с обучением, необходимо прежде всего установить их сложности с реальными возможностями решения. Уровень трудности такого порядка задач в ТП таэквондиста в основном зависит: от уровня его предварительной подготовленности; новизны формируемых умений и навыков, их числа и уровня преобразования успешно освоенных ранее умений и навыков.

Достаточно трудные задачи возникают при достижении высоких пределов спортивного совершенствования, когда преподаватель - тренер и сам таэквондист прилагают совместные усилия, чтобы разработать более эффективные формы ТД. Чем труднее решаемая задача, тем яснее, более прочные условия необходимы для её успешного решения.

Несмотря от большого периода занятий таэквондо, в уровень их СП в общем направлении повышается, это не не освобождает от проблемы его высокой готовности к обучению, предстоящему (новому). Наоборот, проблема получает новое направление, поскольку с повышением СМ формы ТД приобретает более сложный вариант, совершенствование ТД, становятся поиском более оптимальных форм.

В этой связи, прежде чем формировать технику соревновательных действий в комплексе, необходимо разрабатывать благоприятные условия к её позитивным изменениям.

Важнейшие из таких благоприятных условий - это в повышении уровня, интегральной подготовки (физическая, психологическая, технико-тактическая подготовка (ТТП), результативности СД, учёта личностных (индивидуальных) и побудительных своеобразий, расширение двигательных умений и навыков, улучшение функциональных возможностей таэквондистов. ТП на первоначальном этапе УТП характеризуется логическим переходом от фоновых к подводящим (специальным) и долевым умениям и навыкам, а от них к - единым структурам соревновательных действий. В то же время следует иметь в виду, что пока необходимый уровень специальной физической подготовленности не будет соответствовать предполагаемой цели, нет смысла форсировать составление новых вариантов соревновательных действий в едином виде, т.к. их качественные стороны остаются неполноценными.

В современных психолого-педагогических исследованиях образовательно-познавательных изысканиях особо подвергается важнейшая роль становлению действия его целенаправленной основы (фоновые образы представления), складывающиеся у обучаемого о содержании, способах и условиях выполнения действия.

Своеобразие формирования целенаправленной основы соревновательных действий квалифицированного таэквондиста обусловлены:

Прежде всего тем, что создаваемый им новые схемы (модели) ТД с самого начала находить поддержку (базируется) из приобретённого ранее двигательного опыта. Во-вторых, в случае если форма действия в самом деле новая, то она никак не может двигаться как наблюдаемая (контролируемая) в естественном виде.

Такие схожие методы и педагогические способы разрабатываются в настоящее время по ряду направлений: (графического изображения действий и движений, моделирования пространственных параметров, чертах ТД: положение тела, амплитуда движения, направление движения, форма траектории, скорость движения, темпа движений, ритма движений, взаимодействия сил, участвующих в движениях и т.д.). Однако целенаправленная основа ДД остаётся достаточно недостаточной, пока не будет реальное мышечно-двигательные ощущения и представления. На первом этапе, их методически грамотно может помочь сформировать специально подобранные упражнения, ориентированные прочувствовать движение на специальных тренажерных устройствах.

На первом этапе осуществление ТП таэквондиста в процессе формирования обновлённых соревновательных действий имеет перевес, как правило рассчитанный метод обучения ТД.

С целью введения более четкой ясности в общие дидактические правила ДД применительно к ТП таэквондиста представляют определённые значение следующие положения.

1. Движения, предусмотренные на формирование (преобразование) соревновательных действий по частям, не должны стать основным структурным отличием значительно не должен быть схожим аналогичным от выполняемых частей соревновательного действия. В случае несоблюдения этого условия, подготовительные упражнения будут формировать некоторый навык вызывающий нежелательный их переноса.
2. Система формирования (перестройка) этапа соревновательного действия обусловливает от своеобразие его: устройство, уровня подготовленности таэквондиста, приобретённого им двигательного опыта.
3. Независимо от того, разучивается ли предусмотренное действие в большей мере по частям или в целом, таэквондист на начальном этапе научиться по логической последовательности осуществлять, контролировать, вносить коррективы выполняемое действия, для осуществления этой цели необходимо более точно знать подлежащие контролю в какой стадии. По стадийное формирование действия позволяет более успешно справиться с возникшими сложностями осуществления самоконтроля быстро выполняемых ТД. Упрогивать навыки выполнения соревновательного действия по частям более целесообразно, в случае возникновения серьёзных помех с целью объединения элементов в целое.

4.Успешно преодолеть отделение частей навыка позволяет ряд методических приёмов: неуклонное образование единого образа, формируемого ТД путём заблаговременно воссозданной схемой, после чего и в форме мысленных представлений с выделением особого внимания к общему черту действий: применение целостных имитационно-подготовленных действий, вариативное выполнение выделенных элементов.

5. Последовательное выполнение задач по формированию обновленных соревновательных действий на первоначальном этапе в основном определяется более эффективным использованием методических способов и соответствующих обновлений ТД, способствующих технически безошибочное выполнение изучаемых действий. Для этой цели можно использовать различные тренировочные устройства, действенной помощи преподавателя - тренера и т.п.

Пожалуй, весьма важной целостной характеристикой единого ТД является, его ритмичность, обозначающий логический порядок соединения всех его составляющих [112, с. 107]. Ритм - единственное чередование этапов движений и действий различных по продолжительности и прилагаемым усилиям. Ритм свойственен самым различным видам человеческой деятельности, он имеет универсальное значение.

Ритм следует использовать в тхэквондо для решения соответствующего круга вопросов УТП:

Приучает к поэтапному повышению быстроты выполняемых ДД от первоначальных подготовленных к основной;

* предъявляет требования к выполнению основной фазы действия с

предельной быстротой;

* формирует склонность к непринуждённому и экономичному

выполнению фаз действий без излишних затрат сил;

* вынуждает прилагать больше (предельные) усилия в основной фазе

действия;

* по ритмическому рисунку можно судить об уровне освоения

кинематических и динамических его основ, определить общие показатели процесса обучения ТД.

Итак, ритм движений отражает ряд закономерностей ТД, делает его сложенным, экономным и эффективным.

Определённая психомоторное налаживания (установка) таэквондиста в процессе выполнения вновь образуемых (преобразуемых) соревновательных действий по мере формирования навыка, очевидно, как бы смещается первоначальное сосредоточивание внимания больше на деталях и мобилизации на решающих фазах, качественных своеобразиях и прилагаемых усилий, и задач своевременной поправки действий в достаточно быстро изменяющейся обстановке. В сочетании с общей установкой на рациональной ритм совершаемых движений по мере формирования целостного действия следует вводить и более конкретные задания, с учетом своеобразия силовых, скоростных и других сторон, от которых в значительной мере зависит вся структура совершаемых движений в этом виде физических упражнений (ФУ).

В связи с возникшими координационными сложностями ТД в тхэквондо специальной физической подготовки на начальном этапе учебно-тренировочного цикла устанавливается по-другому, по сравнению на последующих периодах [1, 18, 33]. Опыт практической работы и результаты ряда исследований позволяют полагать, что величина интенсивности большинства ТД, выполняемых без тренировочных устройств и внешних отягощений, на начальном этапе должна быть менее 90, 0% предельной интенсивности.

В процессе сочетание технической и физической подготовки в начале подготовленного периода тренировочного цикла физическая подготовка (ФП) по своей ориентировочной части и эффективности преобладает преимуществом ход формировании техники движений: общий уровень физической подготовленности повышается достаточно быстрыми темпами, а уровень технической подготовленности лимитируется, тем что обновляемые навыки начинают формироваться.

Для того, чтобы не допустить расхождение эффектов в технической и физической подготовке, необходимо, во-первых, обеспечить рациональное учебно-тренировочных нагрузок, непосредственно связанные с указаниями соответствующими подготовки (как в построении УТЗ, так и в целом по периодам); во-вторых, следует использовать специально предусмотренные педагогические подходы, позволяющие логическому соединению этих составляющих. Единую направлению подходов выражает принцип направленного сопряжения [32, 59, 63, 125]. Они предусматривают приближение способа выполнения подготовленных движений, являющихся средством воспитания двигательных способностей, к своеобразиям формируемых соревновательных действий; выполнения соответствующих движений и действий, усиливающих двигательные умения и навыки.

В соревновательном периоде в ТП таэквондиста, поэтапно усиливаются тенденции, способствующие к укреплению навыков соревновательных действий и достаточно необходимого уровня их разновидности, надёжности, предполагаемые противоположные и взаимосвязанные методические подходы.

Надёжность ТД зависит от вероятности изменить сформированные навыки в быстро меняющихся условиях поединка таэквондистов и от их разновидности.

Надёжность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникшим внешним и внутренним помехам (помехоустойчивость). Вместе с этим (со стабильностью и разновидностью, соответствующих физических навыков) она определяется психической устойчивостью. А также важнейшими методами повышения помехоустойчивости являются:

* приспособления навыков к условиям максимальных проявлений

важнейших физических качеств в СТ;

* моделирование психически направленных ситуаций и введение

дополнительных трудностей;

* соревновательная практика.

Итак, в входе ТП таэквондист приобретает ЗУН о закономерностях технических движений и действий, рациональных способах, путей их выполнения и практически овладевают соответствующими способами спортивных действий. Рациональная техника позволяет проявить силы таэквондиста, способности и тем самым добиться наилучшего спортивного результата.

**1.1.3 Тактическая подготовка таэквондиста**

В современном этапе развития спорта высших достижений к тактической подготовленности таэквондистов предъявляют достаточно большие требования, так как техническая, физическая, психологическая подготовленность квалифицированных спортсменов находится на высоком, примерно в одинаковых уровнях. В этой связи, примерно в равных условиях выигрыш на кульминационных поединках (соревнованиях) определяется в итоге зрелостью тактического мастерства. Спортивная тактика в её превосходном виде – это искусство ведения спортивного поединка [63, с. 129]. «Спортивная тактика» охватывает в себе целесообразное использование сил и возможностей спортсмена для поддержания победы над спортсменом.

Тактические умения таэквондиста позволяют ему более результативно использовать своей технический, физический, психологический, теоретической подготовленности опыт СД в поединке с разными по уровню СМ, стажа, весоростовыми показателями, манерами ведения поединка, в разных условиях.

Тактическая подготовка складывается из общей теоретической подготовки и специальной, состоящая из приобретения теоретических знаний и ТД и движения, способы их выполнения, видами – наступательная, оборонительная и контратакующая действия [34, 47, 75, 75, 120 и др.].

В совокупности тактическое мастерство базируется на достаточно разнообразном резерве ЗУН, способствующих более конкретно осуществлять предполагаемый план действий, для этого находить наиболее рациональные способы и пути решения и действий [128, 130].

Тактика определяется важнейшими стратегическими задачами:

* анализ общих основ тактик;
* изыскание сущности и естественности СС (поединка) по таэквондо;
* исследование более эффективных тактических способов, средств и

возможностей спортсмена;

* изучение и анализ практического опыта квалифицированных

таэквондистов;

* обучение непосредственному применению элементов, способов,

техники, возможных вариантов в УТЗ, прикидках, соревновательном поединке;

* установление уровня технической, физической, психологической

тактической подготовленности и, способов, вариантов и манеры ведения поединка;

* планирование тактики ведения поединка и участие в соревнованиях, не

упуская из вида подготовленности соперника;

* объективный анализ результатов выступления в соревнованиях, планов

на будущее.

Приобретение необходимых теоретических сведений тактики приобретается путём тщательного изучения соответствующей литературы, лекций, бесед, наблюдение за поединками, в УТП и их разбора.

Самое основное средство образования - многократное выполнение разучиваемого тактического действия по задуманному сценарию.

Методика образования (обучение) тактическим действиям базируются в соответствии с принципами поэтапности, то есть логической последовательности: разучивание элементов тактического действия, их связок, целостности действия.

Тактическое мастерство связано с: физическими и психологическими качествами и свойствами. Например, слабое развитие быстроты и координации движений не в полной мере способствует повышению тактического мастерства. В этой связи, в процессе организации обучения ТТД зачастую осуществляется с сопряженным развитием соответствующих физических и психологических качеств и свойств таэквондиста.

Как правило, процесс обучения тактическим действием осуществляется на УТЗ, соревнованиях и т.п. Зачастую, прежде чем прилагать усилия, необходимо осуществить предполагаемую тактическую комбинацию, следует значительно повысить функциональные возможности таэквондиста, применительно к предъявляемым требованиям предусмотренной тактики.

Обучение активным тактическим действиям проводится с использованием таких методов, как: разучивание тактических действий по: частям; в целом, словесное объяснение, критический анализ осуществляемого действия, многократное повторение выполнения, планирование вариантов тактических действий.

Результаты объективного анализа показал, что в комплексе тактическая подготовка таэквондистов осуществляется недостаточного рационально. В этой связи, многообразные используемые средства тактической подготовки, осваиваемые таэквондистами в УТЗ, достаточно слабо и не всегда эффективно используются ими непосредственно в поединках. Основными методами совершенствования таэквондистами в тактике являются, совершенствования: в умелом распределение физических и функциональных возможностей в поединке; использование ТД с целью решения в меняющихся условиях; во взаимодействии с партнёрами; в ориентировании тактических комбинаций и ТД к другим в условиях СД.

После освоения основ тактики таэквондиста решаются задачи, связанные с достижением и совершенствованием тактического мастерства, «бойца», предусматривающего:

* неуклонное расширение и углубление соответствующих информацией

об естественностях тактики таэквондиста, её более эффективных формах и ориентирах её развития;

* неуклонного развития, путём сбора информации о спортивных

соперниках, условиях предстоящих поединков, особенностях регламента проведения поединков, психолого-педагогическом климате, разработку тактических планов действий;

* перенасыщение и углублённое совершенствование тактических умений

и навыков в комплексе с реализацией задач интегральной подготовки к кульминационным поединкам;

* воспитание процессов тактического мышления и способностей,

непосредственно зависящих от повышения тактического мастерства.

Итак, в процессе осуществления тактической подготовки тхэквондиста, тесно сочетаются задачи, связанные с ближайшими (оперативными) многолетними, образовательно-воспитательными, развивающими, общеподготовленными и специально-подготовительными сторонами подготовки спортсмена. Более успешное решение их составляет один важнейший сторон ИП таэквондиста и практическое содержание УТП. Самой важной практической формой тактической подготовки является кульминационные поединки спортсменов.

В порядке содержания практического раздела СТ тактическая подготовка в более или менее представляется на соответствующих этапах, непосредственно предшествующих кульминационным соревнованиям предусмотренного календарём.

В отношении других разделов содержания СТ тактическая подготовка является как объединяющим, поскольку на завершающем этапе подготовительного периода многолетней подготовки эффект всех разделов подготовки должен являться целесообразной формой тактики ведения поединка, что непосредственно связано с содержанием других разделов СП и путях тактической подготовки таэквондиста в УТП.

Процесс формирования и завершенность (совершенность) СМ в основном связан с ТП, развитием координационных способностей, чувством и временами, соперника, татами, дистанции, специальной психологической подготовкой к соревнованиям. На основе тесного взаимодействия тактической подготовки с этими сторонами СП и обеспечивают ряд необходимых практических условий совершенствования тактического мастерства тхэквондиста. Очевидно, что какими бы мыслящими ни было тактические намерения, тактика, предпринимаемая спортсменом, окажется на самом деле малоэффективной, в случае, она не будет обеспечена соответствующей технической, физической и психологической подготовленностью, объективно необходимой для осуществления этих преднамеренный.

В плане развития и совершенствования необходимых навыков соревновательных действий тактическая подготовка теснейшим образом взаимосвязана с ТП. Успешное формирование техники соревновательных действий обеспечивает формирование практических умений и навыков. Порог между технической и тактической подготовкой как бы исчезают, особенно на заключительном этапе, когда важнейшей задачей становится создание необходимых предпосылок тактической разновидности и надежности техники действий применительно к условиям поединка.

Тактическому совершенствованию в тхэквондо способствует перенос (гетерохронность) соответствующих умений и навыков, приобретенных в процессе занятий другими видами ФУ. В этом заключается прикладность тактической подготовки тхэквондиста. Итак, общая тактическая подготовка способствует развитию широкого и глубокого тактического мышления, крайне важных физических качеств и способностей.

В УТП широко используются упражнения тактического характера. В этом случае, специфическими используемыми средствами и методами тактической подготовки в процессе СТ используются тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений (тактические упражнения). Их отличия от других тренировочных упражнений являются:

* добиваться, что в процессе выполнения предусмотренного упражнения,

прежде всего на целеориентированность решение технических задач;

* упражнения, подлежащие к освоению, следует моделировать;
* в отдельных случаях к моделированию подлежат и внешние

(экзогенные) условия соревнований.

Наряду с вышеперечисленными в методические правила формирования входят: ориентировочные основы соответствующих действий, входящих в изучаемых тактических действиях, их разучивания и совершенствования; применение упражнений в облегченных или усложненных условиях, близкие к соревновательным.

В процессе тактической подготовки в УТЗ практикуется использование тактических упражнений и в облегченных условиях. Как правило, к этому способу выполнения соответствующих упражнений прибегают в процессе формирования новых (преобразовывать) сложных умений и навыков, путём упрощения разучиваемых форм тактики, расчленение их не менее доступных операции.

 В целях использования упражнения в усложненных условиях прибегают с целью повышения надёжности разучиваемых форм тактики и оптимизации развития тактических способностей, путём осуществления специальных подходов, связанное с:

* введением вспомогательных тактических способов оказания

противодействия со стороны соперника, позволяющий мобилизовать тактических умений и навыков;

* ограничением пространственных и лимитированных условий;
* предъявляемыми повышениями требованиями к разновидности тактики;
* установлением ограниченных числа предпринимаемых попыток;
* усложнением боевого состояния тхэквондиста с целью повышения предъявляемых требований и повышения надежности ТТД.

На этапе непосредственной подготовки к кульминационным соревнованиям методика тактической подготовки должна удовлетворить возможность полноценного моделирования тех единых форм тактики, подлежащие к использованию в конкретном поединке, с целью проверки выработанный тактическое намерение и план действий, максимально приближенных к соревновательным условиям.

Пожалуй, основное направление приобретения опыта СД, заключающего практическую базу тактического мастерства тхэквондиста, это дорога систематическое участие в соревнованиях согласно календарю. Неграмотное использование поединков в целях тактической подготовки предусматривает организацию соревновательных поединков, в частности:

* грамотное формирование тактических требований согласно с индивид-

дуальным планом подготовки применительно к поединкам;

* организация вне календарных поединков;
* проведение учебных поединков с тактической ориентированностью и

т.п.

В тоже время, не следует упускать из вида, что из перечисленных выше методов тактической подготовки в полной мере не решает проблемы. Лишь творческие сочетание этих методов в общей системе СП, более рациональной таэквондо, приводит спортсмена к совершенству и достаточно высокой результативности тактических действий.

**1.1.4 Психологическая подготовка таэквондиста**

СТ имеет непосредственную связь с совершенствованием психических процессов, крайне необходимые для полноценного овладения ТТД избранного вида ФУ. Она предъявляет достаточно большие и разнообразные требования к психике таэквондиста. Полноценное знание психологических основ СТ неизбежны тхэквондисту для того, чтобы более рационально применять методы СТ и достичь значительных и прочных результатов в тхэквондо.

Основной задачей психологии спорта как самостоятельной отрасли научного знания является изучение объективных закономерностей создания человека и практическое приложение извлеченных научных знаний. С этой целью в спорте ею разрабатываются научные основы образования, воспитание и развитие рационализации образовательно-познавательных, спортивных и иных видов деятельности [7, 9, 21, 27, 39 и др.].

Нередко в кульминационных поединках спортсменов в достаточно сложных, крайнее ответственных условиях поединка, при равной физической, технико-тактической подготовленности решающую роль играет уровень психологической и специальной психологической подготовленности спортсменов.

Достаточно высокий уровень специальной психологической подготовленности предусматривает цельное появление различных качеств и свойств. Слабое развитие, того или иного качества может стать причиной поражения квалифицированных спортсменов. В связи с этим воспитание специальных психологических качеств и свойств следует занимать определенное место в подготовке таэквондиста и всем протяжении его спортивной деятельности [60, 67, 68, 84, 88 и др.].

Процесс психологической подготовки охватывает в себе два самостоятельных, а также достаточно тесно взаимосвязанных ориентиров:

* воспитание нравственных и волевых черт характера и свойств;
* дальнейшее совершенствование специфических психологических

возможностей таэквондиста.

В составе психологической подготовленности необходимо выделять: достаточно логическое предвидение предусматривающего цель (целеустремленность), склонности (приверженности) к риску в комбинации со своевременностью и обдуманностью (смелостью и решительностью), мобилизационной возможностью и способности в достижении предусмотренной или преодолений возникающих препятствий (упорство и настойчивость), отчётливости умственных процессов, одаренность регулировать своими мыслительными процессами и ДД,  эмоциональным состоянием (самообладание и выдержка), независимость и активность.

Психологическое действие – это принятие соответствующего решения и его осуществление в разных психоэмоциональных состояниях, типичные в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Психология тесно связана с характером личности спортсмена, а характер является такой же основой психологических процессов, как интеллект - умственных, а характер- эмоциональных.

В психологическом действии (процессов) выделяется подготовительный, исполнительный и оценочный периоды, а устройство психологических навыков и свойств и учебно-тренировочной и соревновательной деятельности устанавливают применительно к объективным своеобразиям таэквондо.

К ряду особо необходимых комплексов психологических качеств следует указать их способность к психоэмоциональной стимуляции достаточно активной ДД, более полное мобилизация функциональных запасов, неизменность к максимальным ощущениям утомления.

Психологическая подготовка более успешно может быть, лишь в процессе неуклонного воспитания и развития соответствующих психологических качеств и свойств, их непосредственной увязке с совершенствованием ТТМ, развитием физических качеств и двигательных способностей, интегральный подготовкой тхэквондиста. Практической основой методики психологической подготовки СТ является: неуклонное приучение к непосредственному выполнению тренировочных заданий и соревновательных установок; предусмотрение в УТП дополнительных усложнений; достаточно широкое прибегание к использованию контрольных, соревновательных поединков; создание условий, приближённых к кульминационным соревнованиям [64, с. 92].

Важнейшей частью психологической подготовки путем самопознания, осмысления сути учебно-тренировочной и соревновательной деятельности является: неуклонное соблюдение общего режима дня; самоубеждение, самопобуждение, самопринуждение, самоприказ, саморегуляцией психоэмоциональных состояний; использование аутогенной и идеомоторных способов; постоянный объективный самоконтроль [80, c. 146].

Наряду с вышеперечисленными методиками и способами в этом процессе также используют достаточно широкий круг методов: убеждение, принуждение, приказ и др.

Структура психологической подготовленности тхэквондистов значительно отличается достаточной многообразностью и большой сложностью, наличием разнообразных психологических возможностей.

Своеобразность тхэквондо, в свою очередь оказывает существенное влияние на проявление требования к психике тхэквондиста.

Соответствующие психологические качества и свойства таэквондистов находится в числе значительно влияющих увижущих сил (факторов), связанных с уровнем спортивных показателей, формирующихся под непосредственным влиянием занятий тхэквондо: самостоятельность, достаточно высокий уровень проявлений побуждений, сосредоточенность, мобилизационные способности, самообладание и т.п. В тоже время, спортивным педагогам не следует упускать из вида, что они зачастую проявляют упрямство, независимость, недоверчивость, склонность к противоречиям [90, 102, 115, 117, 118 и др.].

Для тхэквондистов присуще проявление повышенного внимания, воспитания, быстрота сенсоматорного реагирование на ДД соперника и процессов мышления, изыскания неординарных решений возникающих задач, проявление настойчивости, упорство, устойчивости внимания, чрезвычайной быстроты и правильность достаточно сложных реакций на объект, мгновенность образования и перестройка двигательных умений и навыков. Это, прежде всего обусловлено тем, что система перцептивно – интеллектуальных и психоэмоциональных процессов, происходящих в постоянно изменяющихся условиях ДД при недостаточности лимита времени для восприятия и анализа возникающих ситуаций и осуществления предпринимаемых попыток, при достаточно тесном оказании противоборства соперника. СД таэквондистов предъявляет требования безошибочного восприятия действий объектов, максимально быстрого реагирования и выполнение ДД, быстроты процессов мышления, позволяющий объективно анализировать принятие верного решения из множественных вариантов.

Один из наиболее важнейших составляющих структуры психологической подготовленности тхэквондо является умение прогнозировать (предвидеть) дальнейший ход соревновательного процесса. Безошибочность (верность) предвидение непосредственно связано с опытом таэквондиста, его объективной оценки индивидуальных своеобразий соперника и своих возможностей, достаточности и своеобразий получающих сведений [92, 96, 132, 133].

Процесс ожидаемого предвидения обстановки формируется под непосредственным оказанием влияния ДД, с многообразными ситуациями, возникающих в УТП и СД. В этой связи, в процессе планировании и построение УТП следует неуклонно прилагать усилия к созданию таких или максимально близких ситуаций. Высококвалифицированные преподаватели – тренеры, способность (возможность) такого действия предвидеть ход развития поединка является одним из важнейших движущих сил её результативности, отличается достаточно высоким умением совершенствовать эту одарённость на основе более эффективного использования специфических средств, но и сопряженно осуществлять свою деятельность над решением проблем тактико-тактического, физического, интегрального с психологической подготовкой в этом направлении [134, 135].

Наряду с вышеперечисленными составляющими в структуре психологической подготовленности таэквондиста является рефлексия -способность предугадать (предпринять) процессов мышления и вероятных действий соперника в процессе непосредственного противоборства, предчувствовать его намерение по осуществлению ТТД.

Рефлексия, связанная с одарённостью таэквондиста к осуществлению наблюдения за соперником, умением частей движений, выражению лица предпринять его предполагаемые намерения и действия, позволяющее ему оперативно применять более действенные средства защиты, контрдействий.

Одарённость тхэквондиста предвидеть (предопределять) предусмотренное действие соперника (антиципацию) является одним из важнейших сил действующих сил (факторов), обуславливающих выбора более оптимальных условий видения соревновательных поединков. В практике работы различают два вида способности: перспективную – умение контролировать действия соперника, своевременно осуществлять защитные, контратакующие действия с опережением; рецепторную - умение предугадать (предчувствовать) действия соперника в определенной фазе выполнения ТТД, базируясь на оценке начальной фазы действий и собственного двигательного опыта. Результативность действий таэквондистов в большей мере обусловлены максимальной скоростью и своевременностью (точностью) перцептивно-рецепторных (антиципирующих ) реакций.

Рефлексия, умение осуществлять наблюдение за ТТД соперника, пространственно-временной, перцептивно-рецепторной способности совершенствуются путем использования специфических средств СТ и неуклонной ориентации таэквондиста на своеобразии осуществления той или иной ТТД соперника, личных ощущений и восприятий в процессе выполнения разнообразных ТД, являющимся эффективным средством формирования этих специфических психологических возможностей (случаев).

Одарённости к предполагаемому предвидению и контролированию, рефлексивному представлению действительности (фактов), актиципация, проявление специализированных восприятий (чувство партнера, чувство времени, чувство достижения и т.п.), обусловлены с объёмом сконцентрированности внимания на поединок [72]. Р.М. Найдиффер  путём осуществления изыскательной деятельности, выделяют четыре типа проявления внимания.

Первый из них связан с большим объёмом и внутренней сконцентрированностью (ощущения, чувства, мысли).

Второй – характеризуется с большим объемом внешней сконцентрированностью.

Третий – небольшим (ограниченным) объёмом и внешней сосредоточенностью.

Четвертый – огромным объёмом внутренней сосредоточенностью спортсмена.

Пластичность проявляемого внимания – умение тхэквондиста переориентироваться с одного типа внимания на другой, контролировать объём и ориентированность внимания является важной стороной психологической подготовленности таэквондиста.

Вышеуказанное подчеркивает о необходимости неуклонного совершенствования внимания таэквондиста с учётом предъявляемых требований к его объёму и сконцентрированности непосредственно обусловленных таэквондой.

Немаловажной составляющей психологической подготовленности составляет психическое управление межмышечного регулирования, являющаяся в формировании более эффективного взаимодействия основных мышечных групп, способствующих выполнению необходимых движений и действий, и их антагонистов. Важнейшим показателем этого процесса является умение оптимизировать прилагаемых мышечных усилий, предельно расслаблять мышцы антагонисты. Практика показывает, что не все квалифицированные таэквондисты в необходимой мере не умеют.

Умение, как можно быстрее и целиком расслаблять мышцы способствуют тхэквондистов более результативно использовать вероятность для отдыха в ходе СД. Своевременное и полное расслабление основных мышечных групп создаёт условия для быстрого сосредоточения внимания и осуществления высокооцениваемых ТТД, крайне необходимых в появившейся ситуации поединка.

Умение таэквондиста сосредоточить внимание на предельной активности одних мышечных групп при предельном расслаблении других достаточно эффективно тренируемых, в то же время, не следует упускать из вида, что процесс её совершенствования предъявляет требование неуклонной цели ориентированной деятельности преподавателя-тренера. Непрерывный мыслительный (психологический) и двигательный контроль за характером прилагаемых усилий позволяет, тому, что таэквондист начинает запоминать ощущение, ассоциирующиеся у него с более целесообразным выполнением ДД, и в итоге овладевает умением осуществлять самоконтроль за их результативностью.

В процессе психологической подготовки крайне необходимо научить таэквондистов объективно анализировать свое состояние, оценивать ощущения и согласовывать их с функциональными возможностями организма [4, 134]. Достаточно слабые умения правильно оценивать скопление переживания, беспокойство, психического и мышечного затруднения, нерешительность зачастую становится фактором, сдерживающих результативность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.

Один из необходимых разделов психологической подготовки тхэквондистов является совершенствование направленности в пространстве, кинетических и визуальных восприятий разнообразных сторон ДД и внешней среды, где большое значение приобретают зрительные ориентиры и мышечные ощущения.

Повышению эффективности специализированных восприятий способствует проведение мысленной тренировки, позволяющие более лучше усвоить рациональное технико-тактические способы их выполнения, добиться экономичного расходования энергии, оптимального режима работы мышц.

Реализация мысленной тренировки таэквондиста предъявляет требования соблюдение следующих педагогических приёмов.

1. Мысленные движения и действия должны воспроизводиться в точном

соответствии с динамической, пространственно-временной и ритмической структуре реально выполняемых ДД.

1. Следует сосредотачивать прилагаемых умственных усилий на

выполнение фактически важнейших составляющих ДД.

1. В процессе мыслительной тренировки следует беспрерывно сравнивать

двигательные ощущения с показателем фактического выполнения ДД.

Таким образом, мысленная тренировка позволяет быстрому и эффективному обретению ТТМ, значительно ускорять процесс накопления и использование практического опыта, позволяющее в достаточно разнообразных сложных ситуациях объективно распознавать допущенные им ошибки и применять конкретные меры к их повторного недопущения и своевременного устранения.

Достаточно большое значение для достижения высоких спортивных показателей имеет комплекс соответствующих психических качеств и свойств, позволяющих проявлению максимально приближённую возможностей функциональных систем и использования энергетических ресурсов. У таэквондистов с высокой психологической устойчивостью к глубоким ощущением утомлению изменения в деятельности вегетативных систем нередко происходит понятие о рамках возможностей организма человека. Такие способности следует неуклонно совершенствовать на протяжении всей спортивной деятельности, но в основном на этапе полной реализации собственных возможностей для эффективного их совершенствования применяется комплекс ФУ, направленных на развитие специальной выносливости и непосредственно связанных с предъявляемыми достаточно повышенными требованиями к психофизиологическим возможностям организма таэквондиста. Влияние таких ФУ возможно усилить использованием разнообразных средств психоэмоциональных побуждений, специальных педагогических приёмов, соревновательного метода (создание высокой конкуренции, условий для максимальной мобилизации функциональных возможностей таэквондиста).

Создание соревновательной атмосферы в УТП и контрольных поединках возможно лишь творческой деятельности преподаватели - тренера, целеориентированность на неуклонное изыскание таких педагогических приёмов.

Важнейшей стороной психологической подготовки является развитие у таэквондистов умение к регулированию предстартовым состоянием комплекса психических проявлений их выделяют: а) общую направленность сознания – содержание мыслительных процессов, ориентированность внимания, своеобразие восприятия и представлений; б) эмоционально-волевые проявления –  уровень эмоциональной активности, возбуждение, решимость, уверенность, страх или робость и т.п.; нравственную и волевую готовность к поединком - осознание ответственности, целеустремленность, вера в успех, воля к победе [8, 16, 139].

А.В. Родионов в своих исследованиях выделил: ранние предстартовые состояния; состояние, возникающее накануне соревнований; неуравновешенное состояние [92].

Наилучший уровень состояния возбуждения перед поединком является присущая индивидуальным различием тхэквондиста. Его определение и целеориентированное управление предъявляет требования осуществлением продолжительных наблюдений, в процессе которых результаты учебно-тренировочной и соревновательной деятельности таэквондиста неизменно сравнивались с результатами его психологического состояния.

В процессе эффективной настройки на предстоящие поединки повышенное психоэмоциональное возбуждения связано с сосредоточением внимания на основе фазы технико-тактических и функциональных проявлений в поединке, которых и др. не следует упускать из вида.

Одна из проблем психологической подготовки тхэквондистов поддерживаюшиеся проявляемых обострённых чувств к неуклонном совершенствованию, проявляющиеся с возросшими требованиями: учебно-тренировочного, соревновательными; физическими и психоэмоциональными направляющими; поддержание активности таэквондиста является его проявление, обострённое чувства выполнять указания и требования преподавателя - тренера и т.п.

Итак, селективность в УТП, способность решать предстоящие задачи, способствуют повышению активности занимающихся, их творческий подход к ППД создают предпосылки для проявления устойчивых обострённых чувств тхэквондистов к УТП.

В процессе психологической подготовки архиважно своевременно устанавливать слабые стороны в подготовленности тхэквондистов, ошибки, изыскать более эффективные средства и способы преодоления возникших затруднений и ошибок.

**1.1.5 Физическая подготовка тхэквондиста**

Таэквондо относится к числу видов ФУ, в которых уровень физической подготовки (ФП) занимающихся, наряду с их технико-тактической, психологической подготовленностью, является одним из особо важнейших и значимых движущих сил, определяющих успех процесса совершенствования СМ.

ФП как одна из важнейших составляющих СТ направлена на развитие двигательных качеств таэквондиста: сила, скоростные способности, гибкость, ловкость координационные способности. ФП принято разделять на общую (ОФП) и специальную (СФП) [15, 35, и др.].

Методики развития двигательных качеств, основанные на использовании возможностей организма таэквондиста и кумулятивной (накопительной) приспособленности. В ходе такого приспособления на основе влияния систематически выполняемых влияний происходит адаптация к характеру оказываемых влияний и его силе, а функциональные способности организма при этом улучшаются в соответствующем направлении. Организм таэквондиста приспосабливается и к форме выполняемых ФУ, и к характеру двигательных качеств, проявляющаяся в процессе выполнения данного упражнения.

Как средство ФП используются разнообразные ФУ, воздействующие непосредственно или опосредованно на развитие двигательных качеств таэквондиста. В этой связи ФУ следует рассматривать как комплекс разнообразных ДД, ориентированных на успешное решение конкретно предусмотренных двигательных задач [25 26, 30, 52, 65, 75 и др.].

В виду того преподаватели-тренеры отмечают, что следует в процессе развития двигательных качеств аналогичные процессы осуществляли в соответствующей поэтапности, представляется необходимым сформировать основополагающую структуру данного процесса и подчеркнуть всеобъемлющих требований его структуры в процессе, предусматривающие шесть периодов:

* определение цели, подразумевающий установление того, какое

двигательное качество и до какой степени следует развивать;

* предусмотрение того или иного ФУ, оказывающие соответствующее

влияние на организм таэквондиста;

* установление вариантов выполнения каждого предусмотренного ФУ

(продолжительность, повторяемость, скорость, интенсивность и т.д.);

* выбор наиболее приемлемого варианта повторения отдельно взятых ФУ

и их места в режиме СТ (дозировки);

* выбор процесса организации недельного учебно-тренировочного цикла;
* организация УТЗ с определением продолжительности этапа развития

конкретного двигательного качества [82].

Важнейшей структурной частью УТП является отдельное занятие с использованием разнообразных средств для развития соответствующих двигательных качеств создающие необходимые условия для более эффективного протекания приспособительных и восстановительных процессов в организме таэквондиста.

Устройство УТЗ, состоящая из: подготовительной, основной, заключительной частей, определяется происходящими в период выполнения того или иного ФУ естественными изменениями в функциональном состоянии организма таэквондиста.

Следует выделить ряд типов УТЗ: освоение таэквондистом нового учебного материала; повышение уровня двигательного качества, т. с. тренировочные; учебно-тренировочные; восстановительные после выполнения значительных тренировочных нагрузок; моделирования программы в предстоящих кульминационных поединках в частности, и в целом соревновании; контрольно-проверочные, для установления эффективности УТП.

По формам организации УТЗ различают на: индивидуальные (самостоятельные); групповые; фронтальные; произвольные, т.е. по желанию таэквондиста.

УТЗ могут быть с: избирательной ориентированностью, т.е. развитию отстающих качеств, устанавливающий уровень ФП таэквондиста; сопряженное развитие различных качеств и способностей таэквондиста, то есть комплексный ориентированности.

Из числа используемых в УТЗ таэквондистов физических нагрузок различают: малые, средние, значительные и большие [83].

В единоборствах с учётом этапов подготовки в УТП используются разные объёмы общей и СФП [23, 29, 71, 76, 107, 114 и др.].

Для одержания победы в непосредственном поединке таэквондисту необходимо обладать достаточно высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей и большой выносливостью в процессе выполнения физической работы в разнообразной интенсивности, умение рационально чередовать максимальные напряжения основных мышечных групп и их расслабление, в процессе выполнения ДД: преодолевающий, удерживающих и поступающих режимах работы. Не следует упускать из вида, что ДД таэквондиста во время поединка предъявляет требования попеременного включения в деятельность преобладающего числа мышечных групп.

Ряд специалистов [10, 14, 20, 42, 43, 44 и др.] считают, что характерная и для единоборств разнообразная по интенсивности попеременное работа основных мышечных групп приводит к быстрому истощению богатых энергией фосфатных запасов организма спортсмена и активизации гликолитических процессов анаэробного удовлетворения, что приводит к обильному накоплению молочной кислоты в крови, то есть достаточно высокий уровень окислительных процессов - ацидоз. Специфика поединков таэквондистов такова, что систематические занятия, способствуют всестороннему развитию: аэробных; анаеробно-лактатных; анаеробно-алактатных приемов энергообеспечения организма спортсмена [6, 53, 54, 106, и др.].

Достаточно разнообразные по своему характеру движения и действия, выполняемые таэквондистом в процессе проведения поединка, многосторонно оказывают воздействие на формирование и развитие их координационных способностей, которые, наряду с другими важнейшими двигательными качествами, крайне необходимы для быстрого осуществления достаточно сложные ТТД, задачи и контрдействия из различных состояний и положений [2, 11, 14, 27 и др.].

Поскольку таэквондисты в процессе поединка выполняют ДД в сагитальной, фронтальной и латеральной плоскостях достаточно широко и по-разному используют инерцию движения тела, и к тому же во время поединка взаимодействуют силы атакующего и атакуемого, взаимодействия спортсменов реально дополняют такие внешние силы: вес тела, реакция, сила трения, инерция, центробежные силы и др.

Всё это свидетельствует о большой значимости рационально (оптимально) построенной и сбалансированной общей и СФП спортсменов для их спортивного совершенствования.

Таэквондо, как и другие виды единоборства относятся к ряду в тех видов ФУ, где сила спортсмена имеет достаточно большое значение.

В спортивных единоборствах под силой понимают … способность спортсмена за счет работы мышц преодолевать сопротивление или же противоборствовать ему [42, с. 45].

Сила проявляется либо в статическом (изометрическом) режиме работы мышц, (когда оно, напрягаясь, не изменяет своей длины), либо в динамическом (изотеническом) режиме (когда мышцы при напряжении изменяют свою длину). На практике существует: преодолевающий (концентрический) и уступающий (эксцентрический) режимы работы мышц.

К важнейшим движущим силам (факторам), обуславливающие уровень двигательных качеств спортсмена, специалисты [13] разделяют на: морфологические, энергетические, нейрорегуляторные группы.

Различают: максимальная сила; скоростная сила; силовой выносливости силовых качеств.

Естественно, все эти виды силовых качеств проявляются по-разному, в зависимости от специфики избранного вида спорта, в достаточно их взаимодействии [82], зависят от уровня развития других двигательных качеств, ТТП, прилагаемых волевых усилий.

Силовая подготовка по своей ориентированности призвана решать задачи развития различных силовых качеств таэквондистов, увеличение его мышечной массы, укрепление соединительной и опорной ткани. Наряду с развитием силовых качеств формируются и соответствующие условия к улучшению уровня скоростных качеств спортсмена, координационных способности.

Из числа методов силовой подготовки таэквондистов различают: изометрической, концентрической, эксцентрической, изокинетической, плиометрической и переменных сопротивлений [81]. Грамотность использования средств, движущих сил, определяющих развитие силы, видов силовых качеств, методов, используемых в силовой подготовке, развитие силовых качеств, контроля эффективности силовой подготовки проявляется в процессе выполнения ТТД и СТ и особенно в кульминационных поединках и соревнованиях, в этой связи СФП более целесообразно осуществлять в непосредственной взаимозависимости с показателями таэквондистов, достигшими УТЗ и соревнованиях [24, 73].

Непосредственное участие в соревнованиях различного ранга и масштаба способствует определению правильного ориентира в использовании соответствующих средств специальной подготовки. Специальная подготовка в прямой педагогической связи с предстоящими соревнованиями на соответствующих этапах становится соревновательной подготовкой.  Она создаёт предпосылки для более результативного решения технико-тактической, нравственной, психологической подготовки таэквондистов. Проведение поединков в официальных соревнованиях является самым эффективным средством повышения СМ таэквондистов. В тоже время не следует, что проведение не предусмотренных поединков, приводят к физическому и психическому утомлению, в результате чего таэквондистов может наступить апатия. В этой связи, соревновательная подготовка должна тщательно планироваться в интересах всего процесса подготовки спортсмена и целеориентирована на самое важное предстоящее соревнование [23].

Улучшение реакции на движущийся объект (РДО) можно, путём специальной тренировки. В то же время следует иметь в виду, что это в необходимой мере не может оказать желаемого влияния на результативность в поединке. Крайне значимо, чтобы таэквондист овладел разнообразными формами проявления подготовленности более успешно осуществлять предполагаемые действия. ТТД таэквондиста не определяется лишь по принципу «чем быстрее, тем лучше».

Намного ценнее своевременность проведения, предполагаемого ТТД, являющиеся проявлением специфической формы быстроты, необходимое таэквондисту.

В этой связи, ведя речь о развитии быстроты действий и проявляемых РДО таэквондиста, следует иметь в виду достаточно широкий комплекс УТЗ, формирующих подготовленность таэквондиста к разнообразным действиям. Такой уровень подготовленности позволяет ему быстро и безошибочно выполнять предложенные ТТД так, чтобы соперник не смог предпринять защитные действия.

Подготовленность к действию в большей мере определяется временем проявляемых РДО, в процессе непосредственного осуществления контроля за ДД соперника.

Одной из более эффективных форм проявления быстроты является такая черта ФУ максимальная скорость предполагаемого движения (действия). Для увеличения скорости движения, следует использовать более совершенную ТД, развивать до необходимого уровня соответствующие группы мышц и многократными выполнениями добиться более совершенной координации выполняемых действий.

Для развития быстроты таэквондиста немаловажное значение имеет эластичность и подвижность в суставах, чтобы таэквондист своевременно умел расслаблять мышцы, так как закрепощенные мышцы не позволяют своевременному проявлению скоростных возможностей.

С развитием быстроты таэквондиста практикуется использование более сложных условий, предельно приближенные к соревновательным поединкам (проведение поединков с: более квалифицированными спортсменами, неудобными, по манере поединка, другой весовой категории и т.д.).

Поэтому, для развития соответствующих групп мышц, как правило используются отягощательные упражнения, воспроизводящих такую же структуру соответствующего действия, выполняемого с определенной скоростью [100, 101].

Быстрота таэквондиста проявляется в процессе выполнения конкретных ТТД в определенной поэтапности, своевременно и с предельной скоростью, чего требует тактическая задача. Соответствующие предпосылки проявления максимальной быстроты создаются лишь в период взаимодействия с соперником. Для этой цели таэквондисты упражняются в выполнении ТТД, защит, контрдействий и их комбинаций.

Не все элементы таэквондо выполняется с предельной скоростью. Такие тактические действия, как разведка, предъявляет требования от спортсмена своевременностью, точностью, неожиданностью осуществляемых действий, отличающихся структурой.

Выполнение действий по неожиданно подаваемым сигналом также является хорошим способом развития быстроты.

Индивидуальные различия в спортивной подготовленности таэквондистов характеризуется с формированием, сформировавшимся ТТД, ФП и уровнем психологической подготовленности в процессе выполнения отдельных действий в непосредственном поединке. Так, таэквондист, обладающий достаточной специальной выносливостью готов проводить поединки с соперником в высоком темпе.

Подготовка таэквондиста к соревнованиям осуществляется с развитием специальной выносливости. На уровне высшего спортивного мастерства (ВСМ) при достаточной ТТП, ФП, психологической подготовленности одной из важнейших задач СТ является повышение функциональной (специальной) работоспособности таэквондиста.

Физическая работоспособность (PWC170) таэквондиста осуществляется путём увеличения количества (число) и улучшения качества УТЗ, где создается необходимая тренировочная нагрузка [113].

Физическая подготовленность таэквондистов – это состояние, приобретенное (сформировавшиеся) в результате СП, позволяющее добиться предполагаемых результатов в освоении ТТД, росте СМ, поддержании необходимого уровня состояние здоровья.

ФП таэквондистов тесно связано со спецификой ИВС. Действия, составляющие основу ТТД таэквондо (нестандартные и ситуативные) и режимах ДД (время поединка), имеют свои присущие своеобразия:

* переменная мощности действий таэквондистов (от максимально

предельной до умеренной) сопряжение с постоянным изменением направления и структура выполняемых движений и действий;

* непостоянность ситуаций противоборства, сочетаемые с нехваткой

времени, предъявляет требование различных сторон подготовленности: скоростно-силовой, скоростной – выносливости, проявлениями значительных координационных способностей, вестибулярной устойчивости;

В УТП важнейшими системами являются ЦНС, сенсорные системы, двигательный аппарат [37, 97 и др.].

**1.2 Соревновательная деятельность - как эффективное средство подготовки таэквондиста**

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.

СС бывают самыми разными по: значимости, ранга, масштаба. Разумеется, при этом не упускается из вида особенности 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: ОФП, СФП, кроссах, комплексу Ден соолук, способствующим освоению ИВС.

Число СC определяется и личностными своеобразия таэквондиста. Так, при слабой технической подготовленности, продолжительным периодом процесса восстановления, повышенной нервной возбудимости оно должно сокращаться. И наоборот, предостаточно хорошей ТТП, быстром восстановлении организма, уравновешенном нервной системой – значительно больше.

Подготовка к ответственным соревнованиям должна быть более основательный. В этой связи, большое значение имеет режим и выбор времени для 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 СТ и отдых;
* не упускать из вида, чтобы после очередного или серии УТЗ

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 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 внетренировочных движущих сил;

* беспристрация 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.

СД 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. [23].

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

СД таэквондистов, как часть их СПД, является проявляющей исход тренировочной и внетренировочной деятельности.

СД таэквондистов подразделяют на: предсоревновательную и собственную соревновательную части.

Предсоревновательная охватывает в себя между последний СТ и предсоревновательным днём, а соревновательная - все соревнующиеся дни [128].

СД таэквондиста состоит из трех взаимосвязанных периодов.

1. Предстартовая – состоит из психологической настройки и

предсоревновательной разминки.

1. Собственное состязание (противоборства) – охватывает в себе

построенную схему (модель) ТТД, сам процесс спортивного противоборства и внесений изменений отдельных частей СД в процессе поединка.

1. 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 [109].

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.

Продуктивность (результативность) СД при достаточно хорошей подготовленности таэквондиста связан от прочности (надежности) восприятия и быстроты переработки поступившей информации, своеобразии ее воспроизведенные, времени производства и необходимости принятого решения, своевременности его осуществления, путем целе- ориентированно - специализированных действий [75].

СС 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 [96].

СC существенным образом оказывает 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.

СС являются одной из эффективных форм социализации учащиеся молодежи, движущей силой подготовки человека к достижению цели в современном этапе развития общества [87, 122].

Проявление воли к победе в непосредственном поединке становится итогом, оказывающим влияние на объективную оценку и самооценку спортсмена [86, 93].

СС представляет собой довольно сложное психопедагогическое явление как комплекс своеобразия и процесс [86].

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 (тревожности) 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.

1. Сопротивление появляется после стадии беспокойства. Организм и

его психика начинает перестраиваться, приспосабливаться, привыкает к измененным условиям деятельности, усилению расхода внутренние запасы, приводящий к ослаблению организма, падает PWC170, наступает спад.

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

1. Психическое состояние монотонии возникающее у таэквондистов в

виде ответной реакции на однообразную и скудную (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 побужденнию спортсмена [136].

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.

Состояние психического перенасыщения возникает после монотоней, и может проявляться и самостоятельно. Это: возбужденность, раздражительность, равнодушие к осуществляемой деятельности, падение ЧСС, тахикардия, дыхание и энергозатрат.

Состояние фрустрации – выражается в период от переживания и поведения, возникающими в процессе становления СМ. По мнению Г. Селье фрустрация – «стрессом рухнувший надежды» [140].

Б. Кретти и др. удалось установить, что спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда:

* уступают поединок;
* судейство поединка воспринимают как не объективное;
* испытывают тревожность;
* чувствуют физическую боль;
* показывают результаты ниже своих возможностей [38].

Фрустрация - состояние желательное и натянутое; то есть приложение усилий освободиться от него. Для этой цели таэквондист зачастую использует познавательные процессы (воображения).

Утомление. Психолого-педагогическое значение проблемы утомления определяется тем, что её естественности являются физиологической основой PWC170 человека и научной утомления организации труда (HOT) [36, 91].

Знание механизмов утомления и стадии его развития позволяет объективно оценить функциональное состояние и PWC170 таэквондиста и необходимо иметь в виду в процессе разработки восстановительно-реабилитационных мероприятий и достижения высокой СТ [117].

Стрессовое состояние таэквондиста, обусловленный участием таэквондиста в СС, – это комплексное психофизиологическое состояние личности спортсмена, зарождающееся в сложной противоборствующей ситуации, непосредственно связанное с оживлено 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 [97].

Перевозбужденное состояние – переоценка своих возможностей. В результате чего возникает: дрожание конечностей, потливость, рассеянность и т.д. [26].

Состояние тревожности – это сомнение в будущих результатах, замедление 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 [28, 45].

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 своеобразии, склонности таэквондиста и т.п. [25].

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

С получением своего развития психологических знаний в рамках проявляемых обостренных чувств у спортивных психологов возникли вопросы, связанные с психологическими своеобразиями личности и спортивной группы (психологическая атмосфера, формирование взаимоотношений и т.д.). В этой связи наблюдается перемещение круга проявляемых обостренных чувств на: установление психических состояний таэквондиста и их оптимизации; разработку более эффективной технологии достижения высокой или эффективной PWC170, являющаяся одной из важнейших проблем спортивной психологии.

В связи с неуклонно повышающимся умственными, психоэмоциональными и физическими нагрузками осуществляется изыскательская деятельность по обоснованию используемых средств восстановления и реабилитации после большой тренировочной и соревновательной нагрузки, кульминационных поединков и СС, напряжённого спортивного календаря [103].

На сегодня стороны подготовки (физическая, технико-тактическая и другие составляющие подготовленности) находятся примерно на одинаковых уровнях. В этой связи исход спортивного противоборства зачастую определяется психологическими факторами, возможностями и запасами психики таэквондиста. Чем более ответственнее поединок (СС), тем интенсивнее противоборства, тем большее значение приобретает психическое состояние и своеобразие личности таэквондиста. В СВД имеется немало примеров, когда вопреки показателям, основанным на оценке составляющих СТ, добивается успеха недостаточно подготовленный спортсмен. Как правило это объясняется психологическими движущими силами [103].

Достаточно высокое психоэмоциональное воодушевление, проявляемое желание выиграть поединок, 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 [19].

Выбор соответствующих средств, методов (технологий) психологической подготовки зависит от множественных движущих сил. Из них важнейшими являются: личностные особенности спортсмена, ранг СС, предполагаемый результат и др. [57].

Технология (средства и методы) психологической подготовки подразделяются на:

* мобилизующаяся технология ориентированы на улучшение

психоэмоционального состояния, оживлению умственной и ДД таэквондистов путем самоприказа, убеждения, упражнения на сосредоточение процессов мышления;

* координирующие средства реализуются в виде переключения

таэквондистов с мыслительных процессов о предполагаемом итоге поединка на оценку своих ТТД;

* релаксирующие - способствуют уменьшению уровня возбудимости и

оживляет психофизическое восстановление таэквондистов;

* психофизиологические-оживляют психофизические качества таэквондистов путём отбора более эффективных упражнений непосредственно перед поединком;
* психолого-педагогические – оказывают влияние на эмоциональную и

нравственную сторону таэквондистов.

По-видимому, предполагаемые средства психологической подготовки таэквондистов также следует использовать с учётом личностных своеобразий спортсменов и путём саморегуляции.

Взаимообщение, используемое для снижения повышенного психоэмоционального состояния, предполагается использовать в следующих направлениях:

* ориентировать процессы мышления на приемы действий, а не на исход

показателей;

* более эффективное использование способов самоубеждения,

ориентированных на само успокоение, сопряжённое с представлением о своей достаточной подготовленности, слабости соперника, об огромном ограничении ответственности за итоги выступления на соревнованиях;

формирование самоприказов: «оберись», «не теряй себя» и другое.

* психолого-педагогические способы, сопряженные с утилизированием

движений, поз и внешних воздействий, ставшей причиной к падению уровня возбуждаемости;

* самостоятельное замедление выразительных действий, присущих

возбужденному состоянию, внешнее спокойствие;

* произвольная регуляция процесса дыхания путем изменения частоты и

задержек дыхания;

* последовательное расслабление дыхательных мышц;
* приём массажа и самомассажа для успокоения.

Психолого-педагогические способы аутогенной, психорегулирующей тренировки. С учётом личностных своеобразий для более уравновешенных и сильных таэквондистов следует использовать словесные методы и приёмы, связанные с выполнением предстоящих ФУ.

Как правило, словесные и образные самовоздействия побуждают у таэквондистов также состояния, как:

* сосредоточения мыслительных операций на одержание победы, достаточно высоком результате;
* внушение на более эффективное использование своих технико-

тактических физических, функциональных возможностей;

* формирование понятия о своем преимуществе над конкретным соперником;
* самовнушение в особой ответственности за исход выступлений в данных

соревнованиях;

* формирование самоприказов: «Отдай себя - только для победы!» и другое.

В процессе психологической подготовки таэквондистов крайне необходимо создание целостных представлений, соответствующих лучшей мобилизационной готовности, путем использования представления о излюбленных (коронных) ТТД, приводящих к выигрышу.

Психолого-педагогические способы, связанные с выполнением соответствующих ФУ (специальная разминка перед поединком) и эффективное использование движений, улучшающих уровень возбуждения ЦНС:

* применение благоприятствующих движений (наклоны, приседания,

прыжки, выпады и другое);

* самостоятельная регуляция частоты и глубины дыхания с использованием кратковременных упражнений для лёгких;
* использование разминочного процесса с имитацией излюбленных ТТД;

использование массажа с целью активизации возбудительных процессов;

* аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка

(мобилизация) [86, 104 и др.].

В.В. Медведев, 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 PWC170, 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 [66].

**Выводы по первой главе**

Развитие таэквондо как Олимпийского вида спорта связано с организацией и достаточно грамотным руководством СПД, способствующей достижению предполагаемых результатов в СС. Своеобразность СПД в таэквондо оказывает непосредственное влияние на формирование их сторон составляющих подготовленности спортсменов и предъявляет требования к физической, тактико-технической, психологической подготовленности, СД, личностно-характерологическим своеобразием занимающихся.

Известно, что в процессе многолетней СПД таэквондистов поэтапно формируется неуклонно развивающаяся специализированная структура двигательных качеств и способностей, ТТМ, познавательных процессов, психолого-эмоциональных состояний и спортивно необходимых психологических свойств личности таэквондиста, позволяющих повысить эффективность его СПД.

Подготовка таэквондистов является особо сложной системой взаимосвязанных сторон, воздействие развивающие функции в соответствии с рядом психолого-педагогических принципов и медико-биологических закономерностей. Как правило, к ним относятся такие принципы как: связь с природно-общественным развитием (детерминизмом) и тождественности; целеориентированности на достижении высоких результатов; целостность общей и специальной подготовки; непрерывности процесса многолетней подготовки; унифицированность, поэтапности увеличение нагрузки и неуклонная направленность к предельным физическим нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; повторяемости (цикличности) УТП; единства и взаимосвязи структуры СД и структуры подготовленности; системности; учета уровня СМ; эффекта психолого-педагогического воздействия; учёта личностных психологических своеобразий таэквондистов.

Стороны комплексной подготовки в таэквондо рассматривается с позиции системного подхода к руководству СТ, предусматривающего её построение на интегративных началах, подразумевающиеся: целостность и взаимосвязь структурных основ с ориентированностью и  явной выраженностью приспособительных реакций; неуклонное следование  принципам единства, построенной в процессе использования психолого-педагогических средств воздействия, понятия внутренней целостности частей УТП, находящиеся в взаимоотношениях.

ТТМ таэквондистов как основа интегральной подготовленности характеризуется способностью к руководству и реализации в СД сторон подготовленности: технико-тактической, физической, психологической подготовленности и служит консолидирующей таэквондиста к кульминационным поединкам в частности и соревнованиям в целом.

Таким образом, успех в таэквондо, как и в других видах единоборств, во многом связаны с целым рядом условий, в том числе и от своеобразия процессов образования, обучения воспитания, развития, СС, подготовки к СС. Эти процессы следует тщательно планировать и осуществлять, базируясь на психолого-педагогических, медико-физиологических и других закономерностях, и на основе конкретных научно-аргументированных приемов, и методов психолого-педагогического воздействия, способов организации СПД, адаптированных к индивидуально психологическим свойствам личности таэквондиста, чертам характера и другое.

**ГЛАВА II. МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Таэквондо, во-первых, самостоятельный вид ФУ, состоявшийся по традициям как предмет сопоставления СМ, сил, способностей спортсмена и включающие моменты спортивного противоборства, борьбы (поединка) за первенство; во-вторых, специальные формы подготовки к этим состязаниям.

Таэквондо – многогранное общественное явление. Основная её роль в современном обществе заключается в том, что он является и методом всестороннего физического воспитания (ФВ) учащейся молодежи.

В процессе своего исторического развития в таэквондо превратился в одну из действенных факторов подготовки, учащихся молодежи к высокопроизводительному труду, защите родины, эффективным средством удовлетворения их потребностей в ЗОЖ и досуге.

Таэквондо, как самостоятельный вид ФУ составляет важный элемент культуры современного общества. Процесс спортивного совершенствования –это наиболее эффективный путь к успешному овладению искусством ДД, развитию сил, способностей занимающихся. Спортивные достижения – показатели успеха, достигнутых в процессе этого совершенствования. Достаточно высокие достигнутые результаты служат непосредственной целью, стимулирующей стремление спортсменов к новым спортивным успехам. Спортивные достижения определяются: одаренностью таэквондистов и их подготовкой. Уровень спортивных достижений следует рассматривать как показатель уровня развития данного вида ФУ, ФиС и общей культуры общества.

При всём этом присущими здесь будут:

* предельный уровень развития важнейших качеств, способностей,

повышение СМ, обогащение познаний таэквондиста;

* повышение общего уровня развития занимающихся, обогащения их

общей культуры.

Таэквондо, как метод всестороннего физического развития имеет ряд особенностей:

1. Целенаправленность к предельным показателям сил, способностей,

СМ, предусматривает формирование у занимающихся установки на высокие достижения и неуклонное их улучшения.

1. Достаточно широкое использования СС. СС – неотъемлемый,

существенный составляющий таэквондо: без СС таэквондо перестаёт быть специфическим средством и методом воспитания.

1. Система неуклонно повышающих поощрений. Организация СПД

охватывает в себе систему поощрений: спортивные разряды и звания, награду, чествование победителей и призёров и т.п.

4.Специализация. В современном этапе развития СВД, предусматривают специализацию. Спортивная специализация позволяет развить способности таэквондиста, овладеть наиболее современными формами двигательных умений и навыков, приобрести необходимые познания, более конкретно отвечает индивидуальным склонностям и т.п.

5. В связи с достаточно широким использованием СС и специализацией таэквондо как метод ФВ характеризуется предъявляемыми предельными требованиями к физическим, нравственным, психологическим силам занимающихся. Таэквондо - мужественная, а подчас и тяжёлая деятельность.

6. Рамки использования таэквондо в большей мере уже, по сравнению с другими видами ФУ. Таэквондо неподходящее средство при работе с лицами, имеющие отклонения в состоянии здоровья или не обладающие достаточной предварительной подготовленностью.

7. При занятиях необходим тщательный врачебно-педагогический контроль.

В этой связи, одной из важнейших сторон подготовки квалифицированных спортсменов является процесс обучения. Обучение - педагогический процесс, ориентированный на освоение соответствующих ТТД ИВС. Он осуществляется под непосредственным руководством преподавателя-тренера, который руководствуясь закономерностям учебно-тренировочной и соревновательной (спортивной) деятельности, должен обеспечить полноценное освоение занимающихся соответствующих ЗУН и тем самым оказать влияние на разностороннее воспитание занимающихся. В порядке составной части процесса обучения включает обучающую деятельность преподавателя-тренера и учебно-тренировочная (познавательная) деятельность.  Их совместная деятельность рассматривается в дидактике (методике обучения).

Наряду с общепедагогическими положениями обучение в процессе СПД характеризуется присущими своеобразиями. Прежде всего они определяются тем, что специфической стороной здесь являются ДД, и процесс обучения этим ДД строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

**2.1 Объект и предмет исследования**

Объект исследования − спортивная (учебно-тренировочная и соревновательная) деятельность − входящий в состав социального окружения, как средства развитие спортсмена таэквондист.

СТ и СС благотворно оказывают влияние на развитие личности спортсмена, создают соответствующие для него экзогенные и эндогенные предпосылки. В этой связи возникает необходимость различать представление «развитие» (роста) и «факторы» (движущие силы) роста.

Под развитием понимается процесс количественных качественных изменений, происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровня сложности организации и взаимодействия всех его систем [100, 101].

Факторы роста – совокупность специфических свойств избранного вида социальной деятельности и присущих ему систем обучения и воспитания индивида [101].

Возникает необходимость подчеркнуть, что движущие силы могут стимулировать или задерживать этот процесс. Лишь с этой точки зрения следует обсуждать содержание СПД таэквондистов.

Основу такого разнообразного случая, как спорт образовывает специфическое поле зрения специально организованной деятельности, ориентированной на определённые максимальные возможности и способности человека. Такая деятельность обладает устройством, каждая часть которой естественно предъявляет спортсменам ряд требований. Успешное овладение СПД непосредственно связана с полноценным усвоением её психологического устройства.

Важнейшим периодом изучения деятельности – установление процессов, реализующих их основное содержание. В этой связи следует изыскать процессы происхождения самих нужд и их превращение в побуждения. В этом суть особо кульминационный случай жизни индивида, поскольку с возникновением побуждения его деятельности получает конкретную ориентированность. После чего следует выделить и исследовать движущие силы самой целеустановки, процессы установления таэквондистом системы целей и выработки ряда задач.

В основе появления потребности в СПД лежат проявляемые обострённое чувства к СПД, СС, УТП и т.п. По мнению Н.Б. Стамбуловой выбор спортивной деятельности нередко происходит случайно (спонтанно) и становится способом удовлетворения сначала одной, затем рядом потребностей [108]. Г.Д. Горбунов в этот комплекс относит потребности в: деятельности; активности; движении; реализации рефлексов цели и независимости; соперничество, соревнования; «Я», общений; новых двигательных ощущениях и др. [25].

Для СПД свойственно многообразие побуждений и их непостоянство в зависимости от этапа спортивного роста. Существуют разнообразные подходы к группировке побуждения по: направленности на процесс или результат деятельности; устойчивости; связи с целями СПД; месту в системе, другие «Я»; доминирующей установке.

По мнению А.В. Родионова в единоборствах побуждение достижений не сильно выражено, с повышением квалификации она приспосабливается к условиям деятельности [94].

Способами СПД являются ФУ – учебно-тренировочные и соревновательные. Их использование связано с целями и условиями осуществляемой деятельности. Выделяются объективные и субъективные условия СПД. К объективным - предъявляемые общие требования СПД, специфические требования; ИВС, конкретные условия спортивного роста и жизни спортсмена (технология обучения и воспитания; МТБ; квалификация спортивного педагога и т.п.).

Итак, объектом изучения комплексной системы СПД являются целостная личность таэквондиста. Происходящие в процессе СПД изменения в определенной мере обусловливают периоды его жизненного развития.

В совокупности каждый составляющий и вся структурно-содержательных частей СПД должны способствовать на самодетерминацию развития таэквондиста.

Олимпийское таэквондо - достаточно редкий объект исследований приспособительных физических, психологических и функциональных возможностей организма человека. Систематические занятия приводят к значительному изменению приспособительных норм реакций, имеющие приспособительное значение, сказывающиеся на возрастном развитии человека.

В периоде нет профессиональной деятельности, по-своему приспособительному воздействию сравняться с тренировочными и соревновательными психоэмоциональными, физическими нагрузками. При этом непомерность СВД является одной из естественных компонентов [92].

«Непомерностными (экстремальными) называются обстановки, ставящие перед индивидом значительные объективные и психоэмоциональные сложности, принуждающие к максимальному приложению усилий и более эффективному осуществлению собственных возможностей и способностей с целью достижения успеха» [105].

Вновь возникшая обстановка предъявляет требование приспособлении к ней. В СВД различают неспецифические и специфические действия (активность). Специфическая действенность индивида, как правило проявляется в правильно рассчитанных, корректных, профессиональных, целесообразных действиях, по всем сторонам соответствующих ситуаций, предусмотренных им задачам и решаемых под появляющими обстановками. Лишь специфическая действенность таэквондиста в сложившейся ситуации СПД является крайне необходимой.

Неспецифическая действенность – это физиологический и психологический.

По мнению А.М. Столяренко зависимость успешности действий и поступков индивида от плотности испытавшего им психического напряжения [105].

В случае, когда психическая напряжённость не превышает предела возможной полезности (эффективности), то она носит более оптимальный характер и благоприятствует действиям человека, что в свою очередь становится энергичными, оживленными, достаточно быстрыми, улучшается процесс внимания, проявляется целеустремленность, настойчивость, решительность, личность чувствует подъем энергии, тем самым ему удаётся всё.

В процессе проявления более высоких напряжений, превышающих предел возможностей, возникает перенапряжение, чем оно сильнее, тем нежелательно отражается на результативности деятельности и её показателях. При этом не следует упускать из вида, что могут появляться ошибки (погрешности) в достаточно хорошо освоенных действиях таэквондиста, где результативность СПД могут упасть до 50,0 % и более.

В случае перехода напряжённости побудительной порог, оно характеризуется как предельно максимальная, а происходящие нежелательные изменения, присущие для перенапряжения, удваиваются. Качественно иным (другим) здесь становится ослабление побуждения к победе, приложение усилия к победе более высоких результатов, проявление противостояния побуждения, активизации побуждения самосохранения, изменений в процессе осуществления действий, потеря контроля над собой, испуганность, ограниченности в действиях, приводящие к ошибкам и погрешностям.

В процессе последующего повышения психоэмоциональной напряженности наступает срыв психической деятельности и неконтролируемое состояние, острые психозы, провоцирующиеся потерей индивидом осознания, происходящего и себя в нём.

Определяя многогранное влияние плотности психоэмоциональной напряженности на оживленность индивида в предельно напряженных обстоятельствах выше подчеркнутые пределы связаны с: индивидуально-психологических и личностных сторон индивида; характером осуществляемой деятельности; эффективностью использования психолого-педагогических технологий в подготовке к крайне напряженным обстоятельствам с учетом избранного вида деятельности.

Известно, что психоэмоциональное напряжение проявляется в УТЗ и СС. По ходу развития и содержанию оно разнообразно.  Возникшие психоэмоциональное напряжение в процессе СТ обусловлено с непосредственной деятельностью выполнять достаточно большую физическую нагрузку. В предельно напряженных условиях СС к нему присоединяется психоэмоциональное напряжение, обусловливаемое поставленной целью предполагаемого показателя. Символически психоэмоциональное напряжение на СТ называют образным действием (процессуальным), а СС плодом прилагаемых усилий (результативным).

Явление - психоэмоционального напряжения и средства его регуляции в СВД - один из важнейших движущих сил, предъявляемых достаточно большие требования к психоэмоциональной сфере личности таэквондиста и оказывающих значительное влияние на становление его личности в целом.

Особенности СД таэквондиста достаточно многообразны – им соответствуют различные виды ДД. Разработка достаточно универсальной систематики ТТД остаётся актуальной задачей в научном и практическом отношениях.

Таэквондо характеризуются с достаточно активной ДД спортсменов с максимальным проявлением физических и психоэмоциональных, функциональных качеств, способностей и свойств. В качестве основного признака в данной ситуации (обстоятельства) выступает параметры взаимодействия таэквондистов в соревновательном поединке.

Установлено, что наиболее конкретно многосторонняя психоэмоциональная активность проявляется в момент атаки. При этом наблюдается возрастающее значение социально-психологических положений (условий) в установлении специфических своеобразий психологического содержания и структуры СД таэквондистов.

Итак, таэквондо предъявляет специфические требования к уровню развития двигательных качеств, морфофункциональных особенностей и в большей степени к индивидуально-психологическим свойствам и качествам, определяющим результативность СД.

Таэквондист как целостная личность также целостно включён в СПД. При этом таэквондо, как вид спорта по своей значимости независим (нейтрален).

Преподавателям-тренерам не следует упускать из вида, что он вполне может вызывать как положительные, так и нежелательные чувства, развивать идейность и жадность, благодушие и безнравственность.

Следует подчеркнуть, что СПД успешно развивает жизненно необходимые черты личности, как: целеустремленность, объективность, дисциплинированность, настойчивость и т.д.

А.В. Родионовым, установлены наиболее типичные для спортсменов черты характера: психоэмоциональная устойчивость, приложение усилий к лидерству, приверженность к риску, расчётливость в действиях, инициативность, самоконтроль, общительность и др.

**Предмет исследования**: совершенствование технико-тактического мастерства таэквондистов.

Современные правила соревнований обязывают таэквондиста владеть достаточно большими разнообразными ТТД на фоне высокого уровня физической, психологической и функциональной подготовленности.

Если в недавнем прошлом на кульминационных соревнованиях могли выигрывать спортсмены с ограниченным количеством атакующих действий (АД) за счет высокой физической и функциональной подготовленности, то в настоящее время с изменением правил, направленных на активизацию поединка, такие таэквондисты теряют всякие шансы на выигрыш.

Двигательный навык в таэквондо определяется умением выполнять сложные ТД, доведенные до автоматизма в условиях противоборства с соперником. В тоже время, хорошо освоенный навык еще не может служить критерием мастерства, и реализация его в основном зависит от умения таэквондиста выполнять его в условиях преодоления разнообразных помех, и прежде всего, сопротивления соперника. Следовательно, двигательный навык в таэквондо следует рассматривать как сложную координационную структуру, в которой четко проявляются две фазы: первое – это ТД, второе – предварительные движения и действия, направленные на приведение соперника в более выгодное положение для успешной реализации ТД. Для того, чтобы добиться высокого СМ в выполнении того или иного ТД, следует предельно приближать условия его совершенствования к соревновательным поединкам. В этом случае автоматизация структуры ТД проходит при всё время изменяющихся динамических ситуациях. Выбор комплекса излюбленных ТД, средств и методов, применяемых при совершенствовании, должен быть обусловлен прежде всего морфологическими особенностями спортсменов, уровнем развития двигательных качеств, координационных способностей.

С позиции ТП спортсменов можно разделить на три основные группы: первая группа таэквондо владеет одним или двумя ТД в совершенстве и имеет большое разнообразие тактических способов проведения этих ТД. Вторая группа спортсменов владеет комплексом ТД, но с одним общим началом (входом). Третья группа - это спортсмены, владеющие большим комплексом ТД и выхода к ним. Анализ технического мастерства победителей и призеров официальных соревнований, что в предыдущие годы победителями этих соревнований становились преимущественно представители первой группы, то с совершенствованием правил на всемерную активизацию поединков, преимущество в полной мере перешло на сторону представителей третьей группы спортсменов.

При сравнении наносимых ударов, выполняемых спортсменами различной спортивной квалификации, наибольшие различия наблюдаются в согласованности в процессе включения в работу верхних и нижних конечностей и по времени приложения предельного усилия в кратчайшее время. Чем лучше владеет ТД спортсмен, тем быстрее он достигает максимальных усилий и тем больше у него времени согласовывать в работе верхних и нижних конечностей.

Пространственные временные и скоростно-силовые характеристики ТД, которые таэквондист выполняет на соревнованиях, иногда существенно отличаются от тех которые были зафиксированы в тренировочных условиях. Это происходит потому, что на СТ зачастую спортсмен выполняет ТД из наиболее удобных ему ситуаций. В соревновательном же поединке под непосредственным влиянием психоэмоционального напряжения таэквондисту не всегда удается вывести соперника в удобную заученную ситуацию, и он вынужден выполнять ТД из непривычных положений. В этой связи, с целью совершенствования технического мастерства должны широко применяться уроки (задания) соревновательного характера. Большое значение при этом играют педагогические технологии, которыми пользуются преподаватели - тренеры.

Особое значение следует уделять роли слова как эффективное средство, позволяющее акцентировать внимание прилагаемого усилия ученика на важнейших для этого этапа момента выполнения соответствующих движений и действий. Слово позволяет мобилизовать к активной работе тот или иной анализатор.

Приступая к обучению новому ТД, преподаватель-тренер должен: раскрыть его со всех сторон, показать структуру (ученик должен увидеть, как выполняется данная ТД таэквондистами, которым он приносит наибольший успех); сосредоточить внимание спортсмена на важнейших для данного этапа элементах. прибегая к одному и тому же методу, например, демонстрацию на этапе обучения удара ногой по телу соперника, преподавателю-тренеру необходимо обращать внимание занимающихся на координации движений, его структуре, пространственных характеристик, на этапе совершенствования: скорости выполнения ТД, на прилагаемых усилиях и т.д. Если, показав новое действие, преподаватель-тренер будет предъявлять требование от занимающегося проведения его с предельной быстротой, то спортсмен, сосредоточив внимание на этом, неизбежно станет нарушать структуру ТД.  Здесь возникает необходимость строгого соблюдения последовательности в предъявлении требований.

Имеющиеся в наличии опыт ППД преподавателей-тренеров позволяет констатировать о том, что совершенствование ТТМ у занимающихся достигается к 17-18 лет, когда уровень развития основных двигательных качеств вплотную приближается к уровню взрослых. К этому времени занимающимся необходимо овладеть всеми основными ТД таэквондо. На базе всесторонней технической подготовленности идет дальнейшее совершенствование ТТД и их комбинации. При этом сопряжению совершенствуются и другие составляющие СП.

С целью совершенствования ТТМ изменяются упражнения с партнером, ориентированные на проведение ТД с различных положений, дистанции, тактическими подготовками. Нередко можно наблюдать, когда ученик, овладевший ударами ногой (рукой), выполняет своё излюбленное ТД лишь из строго определенного положения и не использует благоприятных моментов, когда возникает ситуация наносит тот же ТД с другого положения. Например, в момент неудачной попытки наносит удар ногой с разворотом в голову (туловище), упускается возможность нанести прямой удар в грудь соперника. На СТ следует совершенствовать нанесение ударов из различных положений.

Очень важно приучить занимающихся отрабатывать ТД с различными партнёрами, отличающихся друг от друга уровнем развития физической силы, скоростными качествами, манерой ведение поединка, всесторонними показателями и т.д. Это поможет выработать уверенность в осуществлении ТД, расширить круг их разновидности и устойчивости.  Не менее важное значение имеет изучение занимающихся различных вариантов (способов) нанесения ударов, дающие возможность в соревновательных поединках находить различные пути для раскрытия защиты соперника и добиваться поставленной цели. Для овладения разнообразной тактикой поведения ТД, необходимо иметь на вооружении как можно больше ТД. Таэквондист, владеющий одним-двумя, даже в совершенстве освоенными ТД, ограничен в тактических средствах, а вероятность осуществления своего коронного ТД сведена до минимума. Преподаватели-тренеры должны на УТЗ чаще включать разнообразные упражнения, передвижения. Это используется для проведения, задуманного ТД. После неудавшейся попытки провести ТД, атакуемый возвращается в исходную позицию.  В этот момент он расслабляется, теряет бдительность, атакующий использует этот момент для ответной атаки.

То же самое можно сказать и о повторной атаке. В начале следует вызвать соперника ложной атакой на защиту, после чего вернуться в исходное положение и дать сопернику несколько успокоиться, затем можно и быстро повторить атаку.

Необходимо научиться таэквондистам умению маскировать подготовку задуманных ТД ложными позами, маневрированием, вызовом, угрозой. Например, тактические подготовки для нанесения удара в тело соперника. Первый вызов - опустить руки, приглашая соперника выполнить удар, когда он попытается, опередить его и нанести первый удар. Вторая угроза – занять простое положение (поза), удобное для соперника, когда соперник пытается воспользоваться этим положением, опередить его и выполнить задуманное действие.

Таэквондисты будут применять более эффективные и разнообразные тактические варианты, если они научатся выполнять ТД и контрдействия в обе стороны и без пауз между действиями.

Наиболее сложный этап совершенствования – это овладение комбинациями ТД, когда атакующий, реагируя на защиту, мгновенно переключается на проведение другого ТД.

Одним из основных средств совершенствования технического мастерства являются поединки. С учётом поставленных задач преподаватель - тренер должен более грамотно подбирать партнеров по: весо-ростовому показателю; уровню развития психофизических качеств и свойств; степени атаковать, контратаковать, маневрировать, активно защищаться. Для технического совершенствования и реализации поставленных задач лучше, когда уровень технической подготовленности одного спортсмена был бы несколько выше уровня владения защитными действиями другого таэквондиста. Чтобы в процессе тренировочного поединка один из спортсменов смог находить и создавать благоприятные моменты для проведения ТД и тем самым совершенствовать их, другой таэквондист, в свою очередь, не пропуская моменты для ответных атак, будет в основном повышать технический уровень защиты. После чего, партнеры меняются с целью совершенствования атакующих ТД, контрдействий и защиты. Следует также применять смешанные поединки (спарринги).

Перед соревнованиями более целесообразно проводить поединки между спортсменами, одинаковыми по-своему мастерству. Контрольные и тренировочные поединки как правило не отличаются существенными разнообразиями ТТД. Порой таэквондистам не удается провести излюбленные ТД и их комбинации. После небольшого перерыва проводившейся паре необходимо повторить ТД, которые им не удалось провести в данном тренировочном поединке. Нередко занимающиеся в процессе учебно-тренировочных поединков не улавливают, не замечают благоприятных моментов для проведения ТД или опаздывают проводить их.

Во время поединка преподаватель-тренер, предупредив пару заранее фиксирует таэквондистов сигналом в тех положениях, в которых они не использовали благоприятные моменты. Затем внимание занимающихся сосредотачивается на другом упущенном благоприятном моменте, и ситуация повторяется, но уже с завершением атаки одним из таэквондистов.

Поединки, в данное время обострилась до предела. Кто не рискует тот не выигрывает, таков девиз современного спортсмена. Таэквондисты вынуждены идти ва-банк, умышленно раскрываться, вызывать огонь на себя, чтобы провести ТД. При нынешнем характере поединка, когда даже квалифицированный спортсмен может попасть в критическое положение, умение защищаться и контратаковать – важнейшая техническая задача. В данное время, ни одно УТД не должно заканчиваться без специальных упражнений и заданий по совершенствованию того или иного ТД.

Особо важное значение в соревновании ТД и комбинации играют СС. Они одновременно являются критериями оценки правильности, избранной предварительно преподавателем-тренером технологии по совершенствованию ТТМ учеников. Эти задачи будут успешно решаться в том случае, если преподаватель-тренер будет придерживаться основных педагогических принципов: преподаватель-тренер, предъявляющих своему ученику, должны соответствовать его подготовленности и быть посильными для их выполнения.

Узкий круг навыков негативно сказывается на спортивном совершенствовании. Если таэквондист на СС выиграет все поединки одним и тем же ТД, то это должно насторожить преподавателя - тренера. Главным критерием оценки выступления спортсмена должно быть не место, которое он занял, не выполнимые очередного разряда, а количество: успешно выполненных попыток для атаки; проведённых ТТД, умение использовать благоприятные ситуации для проведения ТД, умение тактическими способами создавать такие ситуации, разнообразие проведённых таэквондистом ТД в период СС.

На базе разнообразия техники в последующем таэквондисту легче будет закрепить «коронные» ТД и совершенствовать их.

Победы в поединках доставляют большее удовлетворение таэквондистам, но преподаватель - тренер должен сделать анализ, за счет чего достигнуты победы. Если они достигнуты за счёт преимущества в физических качествах, опыта участия в соревнованиях, то преподавателя-тренера, если он ставит цель вывести своего ученика в СВД, не должен удовлетворять эти успехи. Если ученик достиг победу за счёт применения разнообразной техники и при этом проявил бойцовские качества, такие победы должны всячески поощряется.

Прежде чем допустить своего ученика на СС, преподаватель-тренер должен учитывать его ТТП, уровень развития физических, психологических качеств и свойств, черты характера, масштабы СС и предполагаемых соперников.

Если предполагаемые соперники одного уровня подготовленности, то такие соревнования, независимы от исхода поединка, будут способствовать совершенствованию ТТП, если таэквондисты готовы к участию в соревнованиях только физически и не созрели в техническом плане, то не следует форсировать.

СС необходимо проводить на достаточно высоком организационном и культурно-нравственном уровне. Хорошая подготовка соревнований и четкое их проведение прививают у спортсменов любовь к ИВС и необходимые нравственные качества.

Характер современного таэквондо требует от спортсмена оперативного мышления, большой скорости, физической подготовленности, разнообразной технико-тактической и психологической подготовленности.

Тактический план является необходимым составляющими руководства ДД спортсмена.

Знание принципов построения тактики, умение грамотно выбирать необходимые средства и методы достижения в предусмотренных целях является неотъемлемой составной частью спортивного мастерства.

В многогранной деятельности таэквондиста многое зависит от его черты характера, интуиции, решительности и энергии. Кроме этих, разработка тактики предъявляет масштабные знания и умения мыслить.

Прежде всего спортсмен должен уметь определить цель поединка. Его действия будут ограничены рамками этой цели, определённой им самим и продиктованной интересами группы.

Во-вторых, спортсмену необходимо уметь определять пути достижения поставленной цели, то есть он должен установить оптимальную последовательность решения множества задач на пути к достижению главной цели.

В-третьих, таэквондисту необходимо учитывать соответствие поставленной цели и путей реализации тактики своим реальным возможностям.

Итак, определение цели поединка, выработка и реализация тактики – вот те три функции, которые должен уметь выполнять каждый таэквондист. Не физической силой, не психологическими качествами и свойствами нельзя заменить этот комплексный трехсторонний подход, преимущество которого явно при длительных соревнованиях или длительной подготовки к СС.

Из данных анализа подготовленности и условий поединка складывается ситуация («модель»). Совершенно новых ситуаций почти не встречается: каждая в той или иной степени напоминает одну из ситуаций, знакомых по прошлому опыту. Ситуация не столько новая, что её невозможно сравнить ни с одной из прошлых, встречается крайне редко.

После этой фазы (распознавания) следует фаза собственного выбора: зная решение, принятое в предыдущей раз в схожей ситуации и учитывая результат этого выбора можно принять решение, более подходящие для данного случая. Вторая фаза сводится к применению критериев выбора, оно варьируется в зависимости от того, готов ли спортсмен, принимающий решение пойти на риск, или опасается проигрыша, или предпочитает в процессе поединка как можно полнее использовать возможные преимущества.

В таэквондо способность принимать тактические решения приобретается в процессе обучения, тренировки и выступлениях в соревнованиях.

Этапы построения тактики. К принятию решения предшествует сбор необходимой информации (разведка). После чего осуществляется оценка и группировка собранной информации и построение схемы (модели) ситуации. Исходя из целей, происходит выбор более целесообразного варианта тактики и далее – процесс реализации тактики. Реализация включает как правило, корректировку тактики и по результатам СПД.

Тактика участия в СС разрабатывается заблаговременно и в процессе СТ осуществляется планомерная подготовка к её реализации. С началом СC начинается реализация тактики и её корректировка.

Сбор необходимой информации о существенных движущих силах ситуации осуществляется: опросом, наблюдениям, поединком (боем).

Опрос - способ получения информации путем беседы с таэквондистами, преподавателями-тренерами, судьями, литературных источников, официальной документации.

Наблюдение – сбор информации путем регистрации необходимых факторов в процессе поединка, СТ, разминки и т.п.

Разведка боем применяется для сбора необходимой информации для реализации тактики поединка и для разработки тактики поведения ТД.

Оценка обстановки представляет собой процесс анализа (обзора) собранной информацией: о соперниках, об условиях поединка.

Чтобы получить необходимые сведения о соперниках изучается: тактика; уровень развития физических качеств; уровень развития нравственных и волевых качеств.

Чтобы определить тактическую подготовку соперников, устанавливаются:

* общее количество ТТД, пытающихся проводить соперника;
* результативность проведенных ТТД;
* частота проведённых ТТД;
* количество предпринятых попыток в единицу времени (активность);
* соотношение удачных и неудачных попыток выполнения ТТД

(эффективность).

Чтобы определить тактику соперника, необходимо устанавливать:

* какие виды тактики (атакующую, контратакующую, защитную) часто

применяет;

* при каком соотношении сил и индивидуальных особенностей соперника

какой вид тактики использует;

* какие применяет виды подавления (подавление, маневрирование,

маскировка) тактической подготовки;

* какую тактику соревнований зачастую избирает;
* какую применяет тактику поединка;
* какую тактику выполнения ТД предпочитает.

Уровень развития физических качеств соперника определяется путем анализа имеющихся данных информации.

Таким же путём определяется уровень психологической подготовленности соперника.

Тактическое решение, как правило охватывает в себя:

- цель, представляющая собой спортивный результат, соответствующие данному случаю;

- курс действий, более выгодное в данных условиях;

- используемые средства.

В данном этапе развития таэквондо принято различать: наступательную, оборонительную и контратакующую виды тактики.

Под тактической подготовкой нами понимается система действий таэквондиста, позволяющая создать благоприятную ситуацию для реализации тактики и достижения поставленных задач. В практике выделяются такие способы тактической подготовки как: подавление (техникой, тактикой, физическим превосходством, психологическим превосходством); маневрирование, маскировка.

Подавление – вид тактической подготовки, использующийся тогда, когда таэквондист сможет создать явное преимущество над соперником.

Маневрирование – передвижения с целью создания благоприятной ситуации для успешного решения тактических задач.

Маскировка – имеет цель создать у соперника ложное представление о возможностях и намерениях таэквондиста путем угрозы, двойного обмана, вызова.

*Обучение тактики.* Более подходящей является схема формирования тактического мышления таэквондиста, рассматривающая обучение тактике как процесс включающий в себя ряд этапов:

* выявление и решение тактической задачи на основе имеющегося в

наличии опыта спортивной деятельности и данных;

* принятие тактического решения и его реализация;
* объективный анализ принятого тактического мышления (после СТ и СС)

с точки взгляда его возможного изменения и добавления этих результатов к наполненному опыту, использующиеся для принятия последующих решений.

Итак, обучение тактики следует рассматривать как познавательный процесс, где деятельность таэквондиста и преподавателя-тренера складывается из ряда возможностей:

* предположения одобряющего внимания гипотез, дозированных на

профессионально-педагогическом опыте преподавателя-тренера и таэквондиста, их интуиции (опыта), наполненного другими преподавателями-тренерами, таэквондистами, судьями;

* постановка своеобразного опыта (эксперимента) с целью осуществления

контроля (проверки) и подтверждения этих предположений (в УТП);

* использование итогов такого контроля для обогащения опыта спортивной

деятельности таэквондиста и создание необходимой базы для выдвижения новых предположений и постановки новых опытов.

Для успешного обучения тактике используются следующие методы:

1. Метод обобщенных правил, по которым строится действия таэквондиста в каждом конкретном случае сложных ситуаций.

Эти правила могут быть таким образом: «Соперник делает шаг вперёд –навстречу прямого удара соперника»; «Следует наносить удар в том направлении, куда он передвигается»; «Следует наносить удар в том направлении, в каком соперник прилагает свои усилия». Эти схемы прекрасны до тех пор, пока практические данные придают им достоверность, хотя и не могут установить её полную справедливость.

2. Метод опытов (экспериментов) и накопление опыта. Обучение тактики путем накопления опыта в спортивной деятельности - практический (традиционный) способ приобретения необходимых резервов (запасов) тактической подготовки.

Здесь следует рассматривать два принципиально различных пути: а) стихийное накопление опыта в процессе спортивной деятельности; б) целенаправленная основательная постановка опытов в СТ. Научное изучение тактики предусматривает преобразование расплывчатых форм накопленного опыта спортивной деятельности в сторону их сближения с систематизированными и планируемыми опытными работами спортивной науки.

3.Метод моделирования и развития интуиции. Известно, что в тактике особая роль отводится к интуиции. В этой связи важнейшей задачей в процессе подготовки таэквондистов является развитие у них интуиции. Чем более опытен таэквондист и преподаватель-тренер, тем больше вероятность, что у него хорошо развита интуиция и он более эффективно её использует. На разных этапах выработке тактики роль интуитивно применяемых решений разнообразна.

В процессе разработки тактики выполнения ТД, защит, тактики ведения поединка в условиях ограниченного лимита времени роль интуитивно принимаемых решений довольно высока. Что же касается тактики поединка подготовки к СС, то, хотя таэквондист в полной мере использует интуицию при оценке фактов, установлений новых явлений и выдвижения гипотез, он не полагается в полной мере на интуицию, а предъявляет требование «объективности». Это не означает, что интуиция плоха, а лишь указывает, что она должна проверяться спортивной деятельностью, логикой и экспериментом.

Итак, обучение тактики может быть разделено на два процесса: интуитивный процесс построения предположения и процесс проверки гипотезы. Создаются модели ситуации предстоящих поединков, и в тренировочных поединках проверяются тактические решения, при этом один из таэквондистов выполняет роль «соперника». Для того чтобы приучить таэквондиста действовать интуитивно, вынуждают его, создавая определенную ситуацию, в ограниченные лимита времени применять тактические решения и затем проверять их. Чем больше ограничений во времени имеет спортсмен, тем быстрее должна быть его реакция на возникающую ситуацию, благоприятные возможности должны оперативно использоваться, иначе они будут утрачены. Объем работы и ее сложность должны предъявлять достаточно высокие требования к оперативности мышления таэквондиста. В тоже время не следует упускать из вида сложность и трудность тактических заданий. Нерешённые тактические задачи не способствуют развитию интуиции. Интуиция развивается, если так таэквондист имеет достаточно большой опыт спортивной деятельности с участием самых разнообразных соперников, в случае проведения поединков с изменением их экзогенных условий (МТБ) и характера: спортивной деятельности, сопротивления и действий соперника и др.

Для обучения тактике применяют методические (практические приемы), под названием «эпизодов поединка», когда совершенствуют действия в той или иной ситуации, встречаются в поединках или СС.

Применяются дифференцирование - методический приём, состоящий в том, что таэквондисту дается в СТ задание реагировать на создаваемую соперником ситуацию определенными действиями. Соперник может воспроизводить ситуации стандартные или разнообразные с тем, чтобы спортсмен мог различать более удобную и неудобную ситуацию. Можно давать сопернику задания создавать ситуацию на определенный промежуток времени (3 - 5 сек.). Временные промежутки и продолжительность ситуации можно варьировать, приучая спортсмена как можно быстрее реагировать на ситуацию.

Используется также фиксация: преподаватель-тренер, осуществляя наблюдение за выполнением ДД таэквондистов в тренировочном поединке, останавливает поединок и вместе со спортсменами разбирает ситуацию и показывает правильное решение.

Достаточно благоприятен также методический приём варьирования, предъявляющий требования к спортсменам опробования в СПД самых разнообразных тактических действий. Чем больше количество ситуаций, встречающихся в спортивной деятельности, будет опробовано спортсменом, чем большее количество решений будет проверено практикой, тем выше будет тактическое мастерство таэквондиста.

Таким образом, преподаватель-тренер, приступая к всесторонней СП спортсменов, должен в совершенстве уметь осуществлять все перечисленные стороны СПД и максимально содействовать воспитанию квалифицированных тхэквондистов.

**2.2 Учёт индивидуальных и побудительных своеобразий таэквондистов в их спортивной деятельности**

На сегодня, специально осуществленные исследования, по выявлению индивидуальных своеобразий спортсменов - единоборцев, и, в частности, своеобразием проявления их побуждение явно недостаточно [130].

Имеющиеся в наличии материалы о личности спортсмена неглубокие и в этой связи представляют поверхностную педагогическую значимость [3].

Преобладающая часть получаемой информации, при её грамотном обсуждении специалистами возможно получить необходимую помощь таэквондисту. Например, у преподавателя-тренера в процессе осуществления своей ППД могут возникнуть сложности в подготовке спортсменов, у которых наряду с явно выраженной независимостью и необоснованной самоуверенностью наблюдается недостаточная самокритичность. Как правило, такие спортсмены склонны отвергать предъявляемые требования, советы, указания преподавателя-тренера. Оперативные сведения о таких сторонах таэквондиста, получаемых путем использования личностных тестов (проверок), позволит заблаговременно предусмотреть проявления личностных разногласий, тем самым оказать содействие в установлении соответствующих взаимодействий между: преподавателем-тренерам со спортсменом; спортсменами; судьями.

В тоже время, не следует упускать из вида, в этом достаточно сложном виде деятельности готовых «рецептов» не бывает, отражающих важнейшие черты характера личности спортсмена [22, 88].

Из-за значительного имеющихся система чисел предусматривается оценка круга качеств и свойств, не одинаковой мере выраженности каждой черты характера, то число индивидуальных типов у спортсменов учебно-тренировочных групп может быть многочисленными.

Итак, недостаточно хорошо подготовленные могут иметь затруднения, в случае прихода к какому-либо заключению об индивидуальности таэквондиста лишь одного качества, свойства или черты характера, упуская из вида его общего индивидуального типа личности.

Например, таэквондист с высокой беспокойностью (тревожностью) могут более результативно провести поединок в состоянии стресса, в случае действия другие его возмещающие средства – потребность в выигрыше, психоэмоциональная устойчивость и т.п. Совокупность нежелательного индивидуального типа таэквондиста может быть возмещен за счет его достаточного уровня физической подготовленности, высокого уровня проявления побуждение к достижению победы над соперником, психоэмоциональной поддержки и индивидуальных расходов энергии и сил и в отдельных случаях отрицательного влияния его психическому здоровью [72, 92].

Вряд ли следует говорить о преимуществе спорта (таэквондо) на формировании того или иного свойства личности спортсмена и однозначно уверять, что лишь в спорте можно стать сильным, быстрым, ловким, выносливым и т.д. В то же время это не означает что таэквондист не отличается соответствующими качествами и свойствами личности от лиц, активно не занимающихся.

В СПД достаточно конкретно выраженные прилагаемые усилия к: целенаправленному формированию личности таэквондиста; воспитанию соответствующих психологических качеств и свойств, обеспечивающих спортсмену реальную вероятность успеха в непосредственном поединке.

Преподавателям-тренерам приходится иметь дело с фактами существенных межличностных и межгрупповых различий по соответствующим качествам и свойствам личности спортсмена. Это в полной мере относится и к своеобразиям личности таэквондиста: темпераменту, черте характера, способностям, склонностям. Такие своеобразия довольно значимо связаны с природными, врожденными условиями физического, нравственного и психического развития, тесно взаимосвязанными между собой на основе природных данных [122].

 В СПД таэквондиста, его своеобразии тесно связаны с определением технологии их реализации: способом индивидуализации и освобождении от упущений и недостатков. Способы индивидуализации предусматривают достаточно глубокий учёт индивидуальных своеобразий личности спортсмена, формирование индивидуального стиля СПД, где следует не упускать из вида всю совокупность качеств и свойств психики таэквондиста, нарабатывать способы СПД, с целью более оптимальной реализации конкретных особенностей, достаточно высоко оценивающие самим таэквондистом.

Например, таэквондист обладает необходимой подвижностью нервной системы. В таком эпизоде для спортсмена более целесообразным стилем ведения противоборства будет достаточно высокая интенсивность и частая смена тактики ведения поединка. В случае обладания таэквондиста экономной (инертной) нервной системой, то для него более оптимально будут поединки в умеренном темпе (интенсивностью) с продолжительной подготовкой каждого ТД. Итоги поединка этих таэквондистов в основном будут зависеть от уровня навязывания своего стиля поединка сопернику, насколько экономному будет благоприятно быть экономным (инертным), а более (мобильному) – мобильным [131].

Исследования, осуществленные В.А. Плахтиенко и др., установили, что в крайне сложных условиях поединков, побеждает спортсмен умеющий полнее мобилизовать психофизические возможности в соревновательных поединках. Авторы, спортсменов делят по типу нервной системы на три группы [124]. Спортсмены с:

* неуравновешенной нервной системой, очень активные (подвижные). У

них, достаточно сильный уровень возбудимости, психически утомляются и не всегда могут настроить себя на предстоящий поединок по-боевому. Таким таэквондистам следует более экономно расходовать свой психоэмоциональный резерв, для того чтобы его было достаточно на весь период СС;

* уравновешенной нервной системой, активные (подвижные). Таэквондисты довольно умело осуществляют своё психоэмоциональное состояние, им предлагается просматривать поединки предстоящих соперников;
* флегматичный. Им следует возбуждать (активизировать) себя,

«заводить» во время поединка. Как правило, такие таэквондисты достаточно выносливые, но недостаточно обладают скоростными качествами.

По мнению ряда специалистов, знание о свойствах нервной системы таэквондисту особо необходимы, так как их значимость существенно повышается в крайне сложных условиях СС [132-134].

Грамотное освобождения от упущений и базирование на развитые стороны психики не менее хорошо знакомы и более приемлема для таэквондо. Общеизвестно что основывается (базируется) на гибкости свойств нервной системы до соответствующего уровня. В то же время широта гибкости (пластичность) существует и вполне вероятно то, что таэквондист со слабым уровнем развития нервной системы или недостаточно отважный с истечением времени станет более решительным и приобретает необходимые умения и навыки осуществления предполагаемых действий в унифицированных ситуациях схожи (подобно) человеку с сильной нервной системой.

Аналогично можно говорить и о: чертах характера; способностях. Согласно с сложившимися понятиями самореализации индивида задачи преподавателя-тренера и самого таэквондиста является: обеспечить наименьшую реализацию задатков и одаренности в избранной деятельности, найти себя: в окружение СПД; путь к более эффективному применению сил, энергии, своеобразии, возможностей и способностей. В случае неосуществления этого у таэквондиста с истечением определенного времени может наступить личностный синдром, противоречащий, более эффективному решению соревновательных задач, способствует к появлению необоснованной обеспокоенности, достаточно высокой вероятности сбоя, скованности в действиях, недовольство собой.

К важнейшим психологическим своеобразиям личности таэквондиста следует относить: темперамент, черты характера, способности, подвижности нервной системы, побуждения и потребности. Специфическими проявлениями психоэмоциональных своеобразий личности спортсмена-единоборца, его психоэмоционального состояния является двигательная активность (ДА), настроение и самочувствие [5].

СПД таэквондистов в процессе СП - целеориентированная наружная и внутренняя агрессивность (активность), связанная с специфическими побуждениями и проявлениями обострениями чувств, внутренним сдерживанием, являющие психофизиологическими процессами, а наружным проявлением - ДД и операции [85].

 Побуждению спортсмена отводят одну из важных мест в достижении предполагаемых результатов [80]. В таэквондо довольно высокая побуждения будет в определённой мере препятствовать более результативному проведению поединка, поскольку данному виду ФУ, предъявляют достаточно высокий уровень координации ДД.

Излишнее побуждение является причиной повышения психоэмоциональной натянутости, оказывающее нежелательное влияние на качество выполнения ДД. Только, более приемлемый уровень проявления побуждения позволяет демонстрировать высокую результативность СПД или манеру поведения.

Побуждения не является устоявшейся категорией: продвигая личности спортсмена к СПД и способствуя становлению и совершенствованию таэквондиста, побуждения также с истечением времени изменяется [51, 137].

Не устанавливая важнейших потребностей и побуждении, ориентированных на их осуществление (исполнение), не представляется возможным оптимальная регуляция психоэмоциональной натянутости, имеющиеся и представляющая свою специфику у спортсменов [126].

Достаточно грамотная психодиагностика фактического состояния спортсмена может оказать действенной помощи в предвидении его поведения в достаточно сложных условиях поединка [61].

Изучение показателей изменения положения (ситуации) позволяет установить время рассогласования функций, системы, при поддержке необходимого уровня психоэмоционального фактора (движущей силы).

Более важнейшим является соответственно психоэмоциональный фактор и в устройстве психического состояния, его сложность связана с тем, что в нём понятие-побуждения и эмоции соединены.

Душевное волнение (эмоция)-производная продукция (выработка) потребностей, показатель степени их удовлетворённости. Зарождающие при этом связи являются регулятором сохранения равновесия между наружными влияниями, внутренними состоянием и формами проявления поведения личности. Отношение к важнейшим движущим силам СТ, активности в СПД, вера в успех, появление психоэмоциональных оттенк – уровень проявления побуждения к СПД – побужденное состояние [46].

Для начала СТ необходимо иметь достаточно высокий фоновый уровень побуждения, позволяющий таэквондистам успешно преодолеть «препятствие комфорта» и проявлять чувство, проявляющееся при крайних уровнях наступления напряжения и утомления. Критерией оценки выносливости к действию движущих сил физической нагрузки будет уровень: выраженности побуждении, способствующих к ДД таэквондиста: побужденного состояния как величины побуждения к выполнению трудной психофизической нагрузки [38].

А.С. Пуни указал, что одной из психологических характеристик личности спортсмена является побуждения. Изучение СПД личности таэквондиста непосредственно связан с анализом побуждении ДД. Побуждения отражают потребности индивида, обладающего силой потребности.

Побуждения – предмет (превосходный или вещественный) позволяющей обеспечению потребностей. Побуждения – не просто предмет, полезный для обеспечения необходимых потребностей, но и предмет с его значимостью для конкретной личности.

В СПД принято различать следующие этапы побуждений:

* первоначальной (отправной) стадий;
* стадии специализации;
* стадии ВСМ.

Основополагающей психологическим свойством побуждающих ребенка заниматься спортом является получение положительных эмоций, вызываемое в процессе занятий ИВС и неотделимое от самой СПД. Наряду с этим эти побуждения приобретают достаточно сложное очертание соответственно на трудности и разнообразию самой СПД и могут быть сгруппированы в следующем порядке [99].

Прямые побуждения СПД:

* узнаваемая спортсменом на собственном опыте способности эмоции

удовлетворения от выполнения ДД;

* получение эстетического удовлетворения с лёгкостью,

согласованностью, гармоничностью, выразительностью и других движений;

* приложение усилий, чтобы показать себя достаточно смелым,

решительным, целеустремленным в процессе выполнения сложных СПД;

* получение двигательного удовлетворения в процессе участия в СС.

Опосредованные побуждения СПД:

приложение усилий, чтобы быть всесторонне развитым и подготовленным, вести ЗОЖ;

* сознательное отношение значимости СПД.

Побуждение к СПД достаточно многообразны, отличается изменчивостью, естественно сменяя друг друга в процессе продолжительных занятий ИВС.

В результате изучения побуждений к СПД А.Ц. Пуни выявил процесс развития проявления обостренных чувств занятий спортом.

Первоначальный период занятия спортом. В этот период проявляются прилагаемые усилия, чтобы активно заниматься ИВС.

Проявляемые побуждения объясняются:

* диффузностью проявляемых обустроенных чувств к ФУ (дети

стараются одновременно заниматься не одним, а несколькими видами ФУ, зачастую не теми, где они в последующем могут проявить свои спортивные задатки и способности);

* самостоятельностью;
* близостью с социальными условиями;
* зачастую охватывают в себя элементы назначение.

Этап специализации ИВС. На этом периоде побуждениями к СПД становятся:

* активизация и дальнейшее развитие специально проявляемых

обострённых чувств к ИВС;

* проявление одаренности (склонности) к ИВС;
* проявление чувства переживания (эмоции) за спортивные достижения;
* углубление специальных знаний, совершенствования ТТД,

приобретение спортивной тренированности.

Такие современные положения проявляемые побуждения объясняются рядом своеобразий и одновременно они становятся взаимообусловленными, гетерохронными, выраженному к спортивному достижению.

Прямое (моментальное) проявление обостренных чувств к непосредственной СПД, естественно не теряются и на этом уровне развития побуждения, в тоже время получает современные уровни по сравнению с проявляемой оперативной заинтересованностью ИВС в целом на первоначальном этапе. Спортсмена притягивает в ИВС (таэквондо) ТТД (приложение усилий к высокому СМ, основательная подготовка к СС, разработка тактических планов и т.п.).

В этот период, СПД превращается в органическую потребность, предъявляющей требования своего удовлетворения, предельные психофизические нагрузки становятся своеобразной необходимостью.

Период (этап) спортивного мастерства. На этом этапе побуждениями СПД становятся:

* приложение усилий, чтобы спортивные успехи служили действенным

хорошим примером для молодых таэквондистов;

* приложение усилий, чтобы оказать содействие развитию ИВС,

обогащению и совершенствованию ТТД, потребности передать опыт СПД подрастающему поколению.

Побуждения к СПД на этом этапе характеризуется выраженной специально-спортивной ориентированностью [140].

Побуждение занятий к спорту посвящены работы ряда исследователей [8, 41, 8, 108, 116 и др.]. Побуждения к УТП следует из разнообразных потребностей, которые А.Ц. Пуни сгруппировал на потребность в: движении; выполнения обязанностей спортсмена; СПД. Побуждение к СПД определяется как внутренними и наружными движущими силами, изменяющие свои функции на период активной СПД. Они базируются на потребностях спортсмена, перемещается через иерархию его цели в спорте (перспективных, тактических, операционных) и выражается в образовании действующих побуждений [25].

В СТ сохранение побуждения к более эффективной деятельности следует воспринять важнейшей проблемой психолого-педагогического обеспечения и в каждом этапе жизнедеятельности у спортсмена появляется ряд побуждений, с которыми он непременно руководствуется в своей многогранной деятельности.

А.Ц. Пуни вывел изменению ряда побуждений в СПД. Это: первоначальный период занятий спортом; период специализации; периоды побуждения к ВСМ [89, с. 49].

Специалистами выделены ряд способов более оптимального развития побуждения в спорте: организацией окружения; хорошим результатом; созданием мнений; личными примерами; нравственными и материальными поощрениями; цифровизационной технологии и перспективой побуждений.

Ю.И. Портных отмечает, что основой спорта является побуждения к достижению успеха, поскольку каждый индивид генетически запрограммирована на конкретную деятельность за своё существование. Каждый спортсмен независимо от достижения успехов в СС, целеориентирован не только на выигрыш, но и на свой личный результат [87].

Побуждению занятий таэквондо является мотив, устанавливающее её целеориентированность и она базируется на побуждающих движущих силах (потребности побуждении, установки конкретного лица).

Начальный период занятий таэквондо, как правило, составляет 6-8 лет. У преобладающего числа детей к УТЗ обычно формируются с помощью родителей, старших братьев и сестёр, соседей, сверстников. У детей – таэквондистов может появиться достаточно высокая потребность в достижении победы из-за оказания: сильного влияния уровня проявления заинтересованности родителей и других лиц в процессе СП и окружающей среды.

Нередко преподаватели-тренеры умело поддерживают побуждению у начинающих и их родителей, подчеркивая, что обнаружили юный талант. В большинстве случаев, такой подход зачастую не становится успешным. Переориентированные родители зачастую лишают детей свободного времени и взаимообщения. Большие физические нагрузки и сильные побуждения не позволяют достичь высоких результатов в таэквондо.

Следует подчеркнуть, что таэквондо – выражение положительного отношения далеко не каждого занимающегося.

Совершеннолетние таэквондисты, самостоятельно могут осуществлять объективный анализ потребности, успешно реализовавший в СПД. Результаты опроса квалифицированных таэквондистов показал, что основными движущими силами занятий является социальные (предложения родителей, родственников и др.).

У таэквондистов побуждения продолжения СПД оптимизируются, в тоже время, зачастую зависит от социального положения семьи. Восприятие занимающихся таэквондо как следствие обеспечить жизнедеятельность предусматривает более повышенную самооценку вероятности реализации их повседневных планов.

Данная группа респондентов характеризуются с более высокой подготовленностью из вполне состоятельных семей. У преобладающей части респондентов, для которых таэквондо – это состязание (противоборство), к достижению высоких спортивных результатов, происходят из обычных семей [42].

Побуждения к занятиям определяет проявляемой активности и целеориентированности СПД, в этой связи её следует неуклонно формировать у таэквондистов.

Побуждения к успеху – разновидность побуждений СПД, непосредственно связанная с потребностью таэквондистов добиваться побед и избегать поражение.

Установлены побудительные изменения, определяющие взаимообусловленность между СПД и побуждением достижения. Это:

* индивидуальные стороны таэквондистов - оценка субъективной

возможности победы в поединках; трудности решения двигательных задач;

* притягательность самооценки - притягательность для таэквондистов

личного достижения;

* личностные предпочтение ответственности за победу или проигрыш в

поединке.

Достижение высоких спортивных результатов в таэквондо непосредственно связано с преодолением разнообразных потребностей или сложностей.

Также выделяется альтернативная побуждения - оперативно-тактическая, притязательно-оценочная, нормативно-эстетическая.

Таким образом, характерной стороной СПД в таэквондо является одержание победы над соперником.

Побуждения занятий таэквондо связано с совокупностью проявляемых побуждений, определяющих ДД и целенаправленной СПД таэквондистов, оказывающих влияние и их индивидуальные особенности [42, c. 34].

**2.3 Методика получения собственного фактического материала**

Достаточно глубокое изучение состояния СП таэквондиста позволило установить ряд спортивно-педагогических положений, представляющих теоретическое и практическое значение. При этом выявлены, то что всесторонняя подготовка таэквондиста и направления её совершенствования; условия оптимального построения процесса СТ; роль интегральной подготовки направленная на координацию и реализацию СД различных составляющих СМ: технической, тактической, физической и психологической подготовленности и др., отличающейся положением и теоретико-практической необходимостью. В частности, это касается сторон в данной подготовки и их многообразия, взаимодействия (взаимообусловленности), способов и средств более оптимального использования в общей системе СПД.

В этой связи, нами отданы предпочтения тем из них, которые соответствуют сложившимся педагогическим положениям к установлению содержания такой деятельности, в том числе в условиях ПЭ, присущим фоновым положениям практического обеспечения деятельности с занимающими таэквондо, непосредственно связанными с важнейшими интегральными и индивидуальными показателями их СП, отражающих взаимосвязь и взаимообусловленность в их логических сочетаниях.

На наш взгляд, такого способа решения избранной нами проблемы является более оптимальным, крайне необходимым, достаточно объективным.

Совершенствование СПД таэквондиста объективно устанавливает необходимость осуществления целенаправленных научных изысканий по оптимизации и повышению эффективности ТТМ таэквондистов.

Для решения задач исследования целей использовались следующие методы:

Для получения более объективных сведений по изучаемой проблеме, а также выяснение методики получения фактических материалов, изучалось научная, методическая, учебная литература по вопросам повышения ТТП квалифицированных спортсменов-единоборцев, таэквондистов, и их индивидуальных своеобразий; стороны побуждения СПД в таэквондо. Полученные данные в процессе изучения литературы позволили рассмотреть проблему оптимизации СПД квалифицированных спортсменов с точки взгляда внутренних педагогических задач и беспристрастности действующих правил общей теории и методики ФК и СТ. Изучение литературных источников позволило сравнить технико-тактические, психологические и средства физической подготовки (ФП), соответствующие методы оптимизации СПД таэквондистов.

Педагогическое наблюдение (ПН). Регистрация эффективности технико-тактических действий ЭТТД осуществлялась путём нотационной записи с помощью разработанных символов и адаптированных к таэквондо [120]. При расчёте показателей ТТП (активности - А), разновидность общей (РО), разновидность результативной эффективности (РР), атакующих действий (АД), результативность защиты (РЗ), оборонительных действий (ОД). Эффективности нападения атакующих действий (АД), эффективности защиты оборонительных действий (ОД).

В процессе осуществления изыскательной работы и обработки полученных результатов, нами учитывались, что объем ТТД разделяется на две группы: удары рукой; удары ногой.

Все зафиксированные ТТД таэквондистов в поединке заносились в протокол при помощи вышеперечисленных условных обозначений.

После чего на каждого спортсмена заполнялась сводная таблица с указанными показателями ТТД.

С целью более основательного осуществления ТТД таэквондистов, заполнялся сводный протокол ТТД, куда вносились все предпринятые попытки проведения ТД, оцененные и не оцененные судьями, наказания, вынесенные судьями в каждом поединке, результат и время поединка по каждому соревнованию, позволяющую получить необходимую информацию о ДД спортсменов в соревновательном противоборстве.

Для осуществления статистического расчета вышеперечисленных технико-тактических показателей использовались соответствующие математические формулы.

1). Активность (деятельность) (А) – количество ТТД таэквондиста в нападении и защите, выражающееся в обобщенном числе предпринятых попыток за поединок или в единицу времени и может определяться как для атаки, так и обороны.

|  |  |
| --- | --- |
|  | (1) |

где ∑ ПН – общее количество предпринятых попыток в нападении (атаки), ∑ ПЗ – количество предпринятых защит (обороны), *t* – затраченное время в поединке.

2). Разновидность общая (РО) – разнообразие используемых ТД, устанавливаемых по числу групп, использованные таэквондистом ТТД.

|  |  |
| --- | --- |
| ВО = ∑ КГ | (2) |

где КГ – группы ТД, использованные таэквондистом ТД в поединке. Данный показатель подтверждает о богатстве применяемых ТД и проявляется в рамке успешно освоенных спортсменом ТД, а также характеризует уровень развития его координационных способностей.

3). Разновидность результативная (РР) - разнообразие более эффективно примененных ТД, определяемых числом ТД, оцененных судьями;

|  |  |
| --- | --- |
| ВЭ = ∑ КГЭ | (3) |

где КГЭ - использованные ТД, добившиеся успеха в непосредственном поединке.

|  |  |
| --- | --- |
| 4). Результативность атакующих действий (РАД) – среднее арифметическое количество выигранных таэквондистом за поединок или в единицу времени: | (4) |

где *f* - количество ТД, оцененных как чистый выигрыш; *fl* - количество ТД оцененных в 2 очка; *f2*- количество ТД оцененных в 1 очко; *f3*-количество ТД оцененных как активные; *n* - общее число оцененных ТД.

1, 2, 4 … 12 коэффициенты количества. Условно принято, что ТД, оцененные как активность, равен коэффициенту 1; в 1 очко - 2; в 2 - 4; как чистый - 12.

|  |  |
| --- | --- |
| 5). Результативность оборонительных действий (РОД) – определяется, как и PH. Подсчитывается, сколько в среднем очков проиграл таэквондист в течении всего поединка: | (5) |

К примеру, прежде чем соперник удачно выполнил удар ногой в тело, судьи оценили до этого его успешные действия двумя ТД в 2 очка, тремя ТД в 1 очко и 2 ТД оценили, как активные. Сумма оцененных проигрышных ТД 8. В формуле n дано со знаком «минус» (-), указывающим на то, что эти ТД являются для таэквондиста проигранными. Подставляя полученные данные в формулу, устанавливаем, что РЗ будет равна:

|  |  |
| --- | --- |
| (12 х 1) + (4 х 2) + (2 х 3) + (1 х 2) : - & = - 3,5 очко (6) | |
| 6). Эффективность атакующих действий (ЭАД) – процент успешно выполненных ТД от общего количества зафиксированных ТД: | (7) |

где ∑УП – сумма успешно выполненных ТД; ∑П – общая сумма предпринятых попыток проведения ТД.

7). Эффективность оборонительных действий (ЭОД) – процент успешно отраженных ТД:

где ∑УП – сумма успешных ТД защиты; ∑П – общая сумма предпринятых попыток проведения ТД нападения соперником.

Показатели эффективности НД и ОД позволяют рассуждать об уровне соревновательной подготовленности таэквондистов. Чем выше эффективность, тем надёжнее подготовленность спортсмена относительно показателей соперников. В поединках таэквондистов РАД приближен к нулю, РЗ – к 100%.

Определение индивидуальных свойств личности таэквондисты осуществлялось по методу 16-факторного анализа Р. Кеттэлла (16 PF), являющееся на сегодня одним из наиболее упорядоченных и достаточно широко используемых методов фактического анализа личности спортсмена, позволяющие осуществлять сопоставительный анализ для установления наиболее значимых свойств личности [56].

Описание 16-ти первоначальных движущих сил индивидуального опросника размещается между расширяющими (полярными) величинами следующих своеобразием индивида (Таблица 2.1).

Экспрессивность (выраженность) вышеперечисленных психоэмоциональных свойств определяется по 10-балльной системе чисел.

**Таблица 2.1. − Определение индивидуальных свойст личности таэквондиста по методу 16-факторного анализа Р. Кеттэлла**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Фактор (А) | Коммуникативность (общительность) | Уединенность (замкнутость) |
|  | Фактор (B) | Не высокий интеллект | Высокий интеллект |
|  | Фактор (C) | Эмоциональная неизменность (устойчивость) | Изменчивость (неустойчивость) |
|  | Фактор (E) | Главенство (лидерство) | Подчиненность (зависимость) |
|  | Фактор (F) | Беззаботность (беспечность) | Предусмотрительность (рассудительность) |
|  | Фактор (G) | Исполнительность (исполнение) | Неисполнение (неисполнительность) |
|  | Фактор (H) | Деятельность (активность) | Податливость (уступчивость) |
|  | Фактор (J) | Восприимчивость (чувствительность) | Суровость (жестокость) |
|  | Фактор (L) | Недоверчивость (подозрительность) | Расположенность (доверчивость) |
|  | Фактор (M) | Вдумчивость (мечтательность) | Практичность (реалистичность) |
|  | Фактор (N) | Бережливость (расчетливость) | Непосредственность (прямолинейность) |
|  | Фактор (O) | Беспокойность (эмоциональность) | Спокойность (уверенность) |
|  | Фактор (Q1) | Непримиримость (радикальность) | Сохраняемость (консерватизм) |
|  | Фактор (Q2) | Убежденность (уверенность) | Необходимость в поддержке |
|  | Фактор (Q3) | Высокий самоконтроль | Низкий самоконтроль |
|  | Фактор (Q4) | Принужденность (напряженность) | Нераздраженность (невозмутимость) |

Факторы второго порядка:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Фактор (F1) | - беспокойность (тревожность) |
|  | Фактор (F2) | - экстраверсия |
|  | Фактор (F3) | - спокойность (уравновешенность) |
|  | Фактор (F4) | - самостоятельность (независимость) [56] |

С целью быстрого количественного определения уровня данного состояния таэквондистов в условиях СПД нами использовалась шкала данного состояния (ШПС – 1), предложенная В.П. Соповым [107].  Настоящий опросник в основном используется с целью исследования изменений побужденного состояния спортсмена в его СПД и как критерий его уровня подготовленности к предстоящему соревнованию. Охватывает в себя 7 мнении об отношении спортсмена к движущим силам СТ, оцениваемых по четырехмерной системе чисел (шкале), из них – 4 непосредственных уверения и 3 противоположных:

1. Я, удовлетворён УТП.
2. В методике СТ намеренность вносить некоторые изменения.
3. Я, рассчитываю на успех в этом году.
4. В СТ, проявляю активность во всём.
5. Я, предполагаю, что мои пожелания вряд ли что изменят.
6. Я, уверен, что методика моей СТ верна.
7. Меня мало беспокоит происходящее на СТ.

Совокупный показатель находится в границах от 7 (отсутствие побуждения к УТП) до 28 баллов достаточно сильно выраженный уровень побуждении. Более подходящий уровень в пределах 20 - 22 балла [107].

Уровень проявления побуждении оценивался по сумме непосредственных и обратных утверждений. Согласно с законом Ирске-Додсона О зависимости максимума эффективности деятельности от оптимума побуждений осуществлялось истолкование установленных показателей в результате исследования.

В процессе изучения побуждении к СПД пользовались (после приспособления) методикой Е.А. Калинина [41].

Данная методика предназначена для основательного психолого-педагогического изучения спортсменов. Опросник методики СПД, охватывающий перечень из 50 пунктов с целью характеристики словесных схем (моделей) эмоций и чувств сопровождающих деятельность спортсмена и карточка для ответов. Таэквондам предлагалось дать ответы на 50 вопросов самостоятельно, давая оценку на каждом ответе (крестиком) по одному из 4-х вариантов и их фиксировалось в регистрационной карточке: а – весьма много раз; в –- отдельных случаях; г – довольно редко. После чего подвергалась обработке результатов тестирования, полученные показатели зафиксировались в сводной таблице. Сумма (итоги) для каждой отдельно взятой потребности подчеркивалась отдельно, с учетом бальной ценности ответов: а – 4; б – 3; в – 2; г – 1.

Побуждения к СПД оценивалась по 5 важнейшим потребностям в: успехе; противоборстве; самосовершенствовании; коммуникации; поощрении.

Затем создавался тип (вид) побуждении к СПД, что позволило осуществить сопоставительный анализ уровня выраженности отдельных побуждений и устройства побуждении, с иерархией ценностей. Оценочное число (шкала) уровня проявления выраженности отдельных побуждений к СПД состоит из 3 взаимосвязанных величин:

* достаточно высокое побуждения – 31 - 40 баллов;
* средняя (удовлетворительное) побуждения – 21 - 30 баллов;
* низкая (слабое) побуждения – до 20 баллов [138].

Полученные показатели зафиксировали в сводной таблице, после чего обрабатывались полученные результаты тестирования.

Методика оптимизации ТТД таэквондистов с учётом индивидуальных своеобразий.

Данная разработанная нами методика ориентирована на оптимизацию ТТП таэквондистов и экспериментально обоснована. Содержание экспериментальной методики охватывала в себя четыре комплекса ФУ, отражающих более ценностные индивидуально- психологического своеобразия таэквондистов, таких как как интенсивность процессов мышления, активность (энергичность), практичность (реалистичность) и тревожность (беспокойство).

Каждый из комплексов состоит ФУ, выполняющиеся в различной стойке, дистанции. ФУ представляет собой ТД таэквондистов и их варианты.

Примерные комплексы заданий по повышению эффективности ТТД таэквондистов с учетом их индивидуально-личностных своеобразий:

Комплекс №1-задания по повышению эффективности ТТД, и улучшении индивидуально-личностного свойства «Интеллект» мышления (фактор В): из более удобных стоек нанести удар, когда соперник обороняется, идёт на обострение ситуации, при утомлении в конце поединка; удержать соперника на дистанции в течение всего поединка; во второй половине поединка нанести 2-3 ТД, удержать соперника на дистанции; в конце поединка из 2-3 сложных положений уйти, выполнить контрдействия; дать сопернику выполнить излюбленное ТД в числе атаки, затем уйти из этого положения, защититься, провести контрдействие, уйти из сложной ситуации и т.д.; при отступлении соперника от удара, не дать возможность, преследовать активными действиями; при выталкивании, резким движением развернуть соперника и провести ТД и т.д.

Комплекс №2-задания по повышению ТТД и улучшении состояния беспокойность (фактор F1): на последних минутах предельно повысить активность; не упускать инициативу и не получать предупреждение в конце поединка; в конце поединка выиграть очки за активность; вести поединок бескомпромиссно, непрерывно навязывая свой стиль ведения поединка, вынуждая соперника уклониться от поединка и т.д.

Комплекс №3-задания по повышению ТТД и улучшении индивидуально-личностного свойства деятельность (фактор 11): иметь на вооружение разнообразные ТТД и практические способы проведения ТД, их подготовки из различных ситуаций удары, защиты, контрдействий, комбинаций; уметь владеть тактикой ведения поединка; правильно построив тактический план поединка с любым соперником; умело пользоваться различными видами тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей); навязывать свою манеру ведения поединка любому сопернику; владеть тактикой участия в соревнованиях: уметь правильно оценивать положение свое и соперников в ходе участия в соревнованиях; распределить свои силы и возможности на протяжении всего периода соревнований.

Комплекс №4-задания по повышению эффективности ТТД и улучшении индивидуально-личностного сойства реалистичность (фактор М):уметь мобилизовать свои силы для выполнения поставленной задачи в сложных ситуациях поединка, проводить ТД в условиях утомления; достаточно смело и решительно вести поединок на выигрыш; стойко переносить болевые ощущения, преодолевать усталость в поединке, сохранять выдержку при не объективном судействе, грубости соперника; проявлять дисциплинированность, трудолюбие, строго соблюдать режим спортивной деятельности.

Комплексы заданий по оптимизации индивидуального свойства интенсивности процесса (интеллекта) мышления (Фактор В): выполнение ТД за минимальное время после разворота лицом к сопернику, меняющего свою стойку: стойка - высокая, низкая, правая, левая, прямая; занять удобное положение с целью выполнения атакующих ТД за минимальное время; учебно-тренировочные поединки  в ограниченном пространстве; проведение атакующих, оборонительных и контратакующих действий в ограниченном пространстве; с неудобным соперником в условиях ограниченного времени, пространстве, комбинационных действий; в учебно-тренировочном поединке проведение коронных ТД различными соперниками, лимита времени, смены соперников.

Комплексы заданий по оптимизации индивидуального свойства «беспокойство» (тревожность) (Фактор F1): проводить в разминке действия, использующиеся в поединке с соперником, определенным по итогам жеребьевки. Данное задание можно применить в УТП перед тренировочным поединком боевого характера. Задания выполняются с спарринг-партнёром; проводить тренировочные поединки по разнообразному сценарию, вызывающие беспокойное состояние у таэквондистов, с последующим объективным анализом результатов поединка; выбрать спарринг-партнёра наиболее неудобного стиля ведение противоборства; проведение ТД, от которого у соперника более слабая защита. Тренировочные поединки проводятся в течение 3-5 минут, с учётом от направленности УТП: настойчивое навязывание своего стиля ведения поединка сопернику с определённым промежутком времени; организации учебно-тренировочных поединков с изменением заданий сопернику с определенным временем интервалов и боевых поединков с неудобным соперником; ведении боевых поединков с заданием провести защитные, контратакующие действия с усложнением; организация учебно-тренировочных поединков с нежелательным поведением (характером) соперника с последующим объективным анализом результатов: план (модель) ведения поединка в условиях неожиданного изменения ТТД соперником.

Комплексы заданий по оптимизации индивидуального (личностного) свойства деятельность (активность) (Фактор Н): проведение учебно-тренировочных поединков по заданию: навязывать сопернику более удобное для себя положение (стойка, дистанция, темп, стиль); нейтрализация атакующих действий соперника различными стойками, передвижениями, блоками, ТТД и т.д.

Комплексы заданий по оптимизации индивидуального свойства «реалистичность» (практичность) (Фактор М): проведение учебно-тренировочных поединков по заданию: удержать преимущество в поединке, проведя контратакующие действия; проводить комбинационного поединка не проиграв сопернику; выбрать более надёжные способы защиты при атаке соперника (вперёд, назад, стороны); проводить подготовительные действия к своим излюбленным ТД, против которых сложно провести контратакующие действия; выбрать атаку ведения поединка с учётом подготовленности соперника и приложить усилия для достижения поставленной цели; проведение контратакующих действий на все предпринятые атакующие действия соперника в условиях поединка; проведение излюбленных ТТД, с учетом положения атакующего (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, дальняя, близкая).

**Математико-статистическая обработка полученных фактических материалов исследования.** Полученные фактические материалы исследования подвергались статистической обработке по методикам, изложенные в специальных литературных источниках [29, 31].

С целью выявления различий между средним арифметическим показателем применялись параметрические и непараметрические оценки, модели (схемы) корреляционного, факторного, регрессионного и дисперсионного анализа на основе учета опыта специалистов при исследовании структуры спортивной тренированности занимающихся [29].

Оценка параметров осуществлялась путем расчета статистик:

М - средняя арифметическая величина;

? - стандартное отклонение;

*m* - ошибка средней величины;

*t* - критерии различия Стьюдента.

Для изучения СД проводился корреляционный анализ по Пиреону (r).

Математико-статистические методы использовались для того, чтобы объективно обосновать достоверность и верность (надёжность) числовых пояснений используемых совокупностей; для установления критерия значительности различий выборочных средних, как показатель влияния использованных средств и путей оптимизации ТТД таэквондистов и всех изучаемых признаков; получение личностных описании связи между отдельными исследуемыми признаками; определение естественностей в неустановленных показателях. Корреляционный анализ использовался для установления взаимосвязи между индивидуальными своеобразиями и показателями ТТД таэквондистов.

Ценность показателей считалась установленной, в случае ожидаемость (вероятность) таковых по таблице значений (критерия Стьюдента) равнялась не менее 95,0% [30].

**Организация исследования проходила в 3 взаимосвязанных этапов (2021 – 2023 учебные годы).**

На первом этапе исследования (2021 – 2122 учебный год) осуществлено изучение, анализ и обобщение научной, учебно-методических источников по: проблемам определения уровня эффективности ТД в таэквондо; индивидуальности и психоэмоциональных состояний в спортивной деятельности; изучению и выявлению наиболее ценностных индивидуальных качеств и свойств.

На втором этапе исследования (2022 – 2023 учебный год) с учётом индивидуальных своеобразий были разработаны комплексы технико-тактических заданий, составлены программы ПЭ, проведены фоновые измерения ЭТТД, побуждения, выявлялось изменение побуждающие его состояния, разработана методика использования комплексов ТТД в процессе ПЭ и установление всех опытно-экспериментальных показателей после завершения ПЭ.

На третьем формирующем этапе опытно-экспериментальная работа (2022 – 2023 учебный год) с учетом своеобразий изучаемой нами проблемы осуществлялся по особой схеме (модели).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фоновые экспериментальные показатели таэквондистов** | **Движение силы (факторы) экспериментального влияния** | **Итоговые экспериментальные показатели таэквондистов** |
| ТТД: индивидуальные свойства по тесту  Р. Кеттелла: побуждения к СПД; уровень состояния текущего побуждения | Комплексы ТТД, разработанные с учетом наиболее ценных свойств личности таэквондистов, и методика их использования | ТТД: индивидуальных свойств по тесту  Р. Кеттелла: побуждения к СПД; уровень текущего состояния побуждения |
| Рис. 2.1. Модель (схема) проведения опытно-экспериментальной работы | | |

В ходе ПЭ, нами изучались наиболее ценностные индивидуальные качества и свойства таэквондистов, их побудительной силы к СПД, своеобразие ТТД с учетом индивидуальных своеобразий и оптимизации деятельности спортсменов в целом.

В исследовании приняли участие 34 квалифицированных таэквондистов в качестве 34 спортсмена в процессе СПД. Из них 17 - ЭГ, 17 - КГ.

Тестирование по выявлению наиболее ценностных индивидуальных свойств проводилось в начале опытно-экспериментальной работы (сентябрь 2023 года) и в конце ПЭ (май 2024 года). Для этого нами использовались 16-факторный тест Р. Кеттелла.

Нотация (регистрация) ЭТТД осуществлялась в период 2023 - 2024 учебного года непосредственно в процессе официальных соревнований и по материалам видеосъемки. ТТД каждого таэквондиста были зафиксированы в 10 поединках, затем эти показатели суммировались и определялись «M». Всего было проанализировано более 200 соревновательных поединков.

Текущее рабочее побуждения (ТРП) таэквондистов при помощи специального опросника измерялись трижды в течении года: январь, май, сентябрь.

Измерение побуждения к СПД по методике, разработанной Е.А. Калининым в начале и после завершения ПЭ.

На основе полученных исследовательских материалов проводилась систематизация, обобщение, формулировка основных положений и выводов.

**Выводы по второй главе**

Таэквондо является полноправным Олимпийским спортом, охватывающий в себя моменты спортивного противоборства. Наряду с этим этот вид ФУ составляет неотъемлемая часть культуры современного общества.

Таэквондо, являясь одним из действенных факторов подготовки современной молодежи к высокопроизводительному труду, защите Родины, эффективным средством обеспечения их потребности в ЗОЖ и досуге.

Этому виду ФУ присуща: целенаправленность к максимальному показателю сил, способностей, СМ; достаточно широкое использование СС; система неуклонно повышающих поощрений; спортивная специализация; использование СC как метод ФВ; недопустимость занятий для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; осуществление врачебно-педагогического контроля.

Объект исследования – спортивная деятельность (учебно-тренировочная и соревновательная) - входящий в состав социального окружения, где происходит всестороннее развитие занимающегося спортсмена.

Спорт образовывает своеобразное точку взгляда специально организованной деятельности, направленная на определение предъявленных возможностей и способностей человека.

В основе потребности в СПД лежат проявляемые интересы к ИВС, СС, УТП и т.п.

Таэквондо – редкий, но особый объект исследований приспособительных, физических, психологических и функциональных возможностей организма спортсмена.

Своеобразия СПД спортсмена многообразны – им соответствуют разнообразные ДД.

Таэквондо предъявляют специфические требования к уровню развития двигательных качеств, морфологических, функциональных особенностей и индивидуально-психологическим свойствам, и качествам, определяющим результативность всей СПД спортсмена.

Предмет исследования - совершенствование технико-тактического мастерства таэквондистов.

Ныне действующая правила СС и довременный уровень развития таэквондо обязывают спортсмена владеть в совершенстве большим разнообразием ТТД на фоне высокого уровня физической, психологической и функциональной подготовленности.

Двигательный навык таэквондиста определяется умением выполнять сложные ТД, доведенные до автоматизма.

Преподаватель − тренер, обучая новому ТД должен раскрыт его всесторонно, показать структуру, сосредоточить внимание спортсмена на важнейшие элементы.

На базе достаточно высокой технической подготовленности осуществляется совершенствование ТТД и их комбинации путем: изменения структуры выполнения ТД; отработкой ТД с различным партнерами; повторной атакой, маскировкой, овладением комбинации выполнения ТД; проведением тренировочных и “боевых” поединков в соревновательных условиях; изменением условий проведения поединков; объективным анализом итогов СС; составлением тактических планов; совершенствованием физической, психологической, функциональной подготовленности; неуклонным обогашением знаний; всесторонним учетом индивидуальных и побудительных своеобразий таэквондистов и их спортивной деятельности и многое другое.

Известно, что исследуемая нами проблема большое относиться к спортивно-педагогической науке, ее полноценное решение в основном зависело от уровня взаимствования достижений таких отраслей знаний как: педагогика, психология, математика, физиологии и др. В этой связи, достаточно широкое использование нашли такие методы как: получения объективной информации по изучаемой проблеме, а также определение методики получения фактических материалов; педагогическому наблюдению; определению индивидуальный свойств личности таэквондиста; оценки уровня проявления побудительного состояния; уровня побуждения к спортивной деятельности; методики оптимизации ТТД таэквондистов с учетом их индивидуальных своеобразий, математико-статической обработке полученных фактических материалов исседования; проблемам организации исследования: определению наиболее ценностных индивидуальных свойст; регистрации ЭТТД.

Таким образом, полченные фактические исследовательские материалы позволили систематизировать, обобщать, сформировать основные положения и выводов.

**ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Эффективность проведенной опытно-экспериментальной работы (ОЭР) с таэквондистами находит своё отражение в ТТД, физической, психологической подготовленности спортсменов, характеризующих необходимость и многосторонность их подготовки, объемность и сложность в каждой из этих составляющих, внутреннее целостность движущих сил их изменения, взаимосвязанных выявленных конкретных показателей от уровня подготовленности занимающихся, этапы работы, педагогических предпосылок осуществления СПД и ряда других факторов.

Вышеперечисленные и другие положения позволили нам изучить каждый в отдельности установленный фактор как своеобразие комплексности и неделимости интегрированных основ соответствующей стороны (составляющей) подготовленности таэквондистов, выступающей в комбинации с соответствующими проявлениями индивидуального характера.

Все важнейшие стороны СП таэквондистов находятся в тесном взаимодействии и взаимозависимости, представляют конкретно методическую и научно-практическую ценность. Поэтому особое внимание обращалось на её взаимосвязь с уровнями ТТП спортсменов.

В этой связи важнейшими задачами данной главы диссертации явились:

* изучение взаимосвязи индивидуальных своеобразий и результативности

ТТД таэквондистов;

* установление уровней изменения (динамики) ТТД в процессе ПЭ;
* выявление динамики индивидуальных и побужденного положения

(состояния) таэквондистов в процессе ПЭ.

**3.1 Взаимосвязь индивидуально-личностных своеобразий и результативность тактико-тактической подготовленности таэквондистов**

Согласно с целью осуществления ОЭР важнейшей задачей явилось выявление соответствующих качеств и свойств личности таэквондиста, обеспечивающих эффективность СД и тем самым компонентов присущую структуру личности спорта в ИВС. Лишь по мнению В.Э. Мильман, специальная структура более тесно взаимосвязаны с результативностью СД в ИВС [69].

С целью более полноценного решения задачи сначала устанавливалась структура личности таэквондистов и одновременно фиксировались показатели эффективности СД. После соответствующий математико-статистической обработки установленные показатели подвергались корреляционному анализу, в процессе которого определялись уровни взаимосвязи между данными эффективности СД и качествам и (свойствами) таэквондистов. На основе установленных корреляционных связей и результатов ПН осуществлялся сопоставительный анализ, что позволило выделить свойства личности, в большей мере связанные с результативностью ТТД в соревновательных условиях.

С целью установления общей структуры личности таэквондистов использовался 16-факторный личностный тест Р. Кеттэлла. К обследованию подвергались 34 таэквондиста, у которых выявились следующие факторы: первичные (слабые и высокие) – 1 (A); 2 (B); 3 (C); 4 (E); 5 (F); 6 (G); 7 (H); 8 (L); 9 (L); 10 (M); 11 (N); 12 (O); 13 (O1); 14 (O2); 15 (O3); 16 (O4): и вторичные – 1 (F1); 2 (F2); 3 (F3); 4 (F4). Результаты исследования отражены в таблице 3.1.

Затем методом случайного выбора таэквондисты были разделены на равные, по уровню: СМ и ТТД, ЭГ и КГ по 17 человек.

Регистрация ТТД таэквондистов осуществлялась по методике, предложенной Е.М. Чумаковым [120], приспособленными к специфике таэквондо. Результаты исследования эффективности ТТД представлены в таблице 3.2.

**Таблица 3.1. − Фоновые показатели индивидуальных своеобразий таэквондистов (до начала ПЭ, n = 34)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участни-  ки ПЭ | | **Индивидуальные факторы по тесту Р. Кеттелла** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первичные** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вторичные** | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | **7** | | **8** | | **9** | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** |
| А.М. | | 6 | | 5 | | 6 | | 4 | | 5 | | 6 | 4 | | 7 | | 5 | | 4 | | 6 | | 7 | | 4 | | 3 | | 8 | | 3 | | 6 | | 5 | | 4 | | 2 |
| В.У. | | 8 | | 5 | | 4 | | 7 | | 4 | | 4 | 4 | | 4 | | 7 | | 7 | | 8 | | 8 | | 5 | | 3 | | 2 | | 7 | | 8 | | 7 | | 3 | | 5 |
| С.Н. | | 5 | | 5 | | 6 | | 6 | | 6 | | 5 | 5 | | 7 | | 5 | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 7 | | 4 | | 5 | | 6 | | 4 | | 4 |
| Е.Ф. | | 8 | | 4 | | 7 | | 5 | | 4 | | 8 | 7 | | 5 | | 6 | | 3 | | 6 | | 3 | | 6 | | 4 | | 3 | | 8 | | 5 | | 7 | | 5 | | 3 |
| С.С. | | 8 | | 4 | | 8 | | 7 | | 8 | | 5 | 8 | | 7 | | 4 | | 3 | | 5 | | 2 | | 3 | | 3 | | 6 | | 2 | | 5 | | 9 | | 5 | | 3 |
| А.Б. | | 7 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 7 | 8 | | 7 | | 4 | | 5 | | 8 | | 6 | | 4 | | 2 | | 6 | | 6 | | 8 | | 4 | | 5 | | 4 |
| Р.М. | | 4 | | 5 | | 5 | | 4 | | 4 | | 6 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | 6 | | 7 | | 3 | | 6 | | 8 | | 6 | | 7 | | 4 | | 6 |
| А.В. | | 4 | | 4 | | 7 | | 8 | | 4 | | 4 | 7 | | 3 | | 7 | | 5 | | 3 | | 4 | | 4 | | 6 | | 8 | | 4 | | 4 | | 6 | | 7 | | 6 |
| А.Т. | | 7 | | 3 | | 4 | | 7 | | 3 | | 3 | 4 | | 6 | | 4 | | 6 | | 4 | | 4 | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | | 5 | | 5 | | 3 | | 6 |
| Ж.В. | | 8 | | 4 | | 6 | | 4 | | 4 | | 4 | 6 | | 8 | | 4 | | 3 | | 5 | | 7 | | 8 | | 2 | | 8 | | 5 | | 4 | | 7 | | 2 | | 2 |
| А.Д. | | 7 | | 5 | | 8 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | | 8 | | 6 | | 3 | | 3 | | 3 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | | 4 | | 4 | | 2 | | 4 |
| К.О. | | 8 | | 4 | | 4 | | 5 | | 7 | | 8 | 7 | | 8 | | 7 | | 4 | | 5 | | 3 | | 3 | | 7 | | 6 | | 8 | | 9 | | 8 | | 3 | | 4 |
| Б.А. | | 8 | | 4 | | 5 | | 4 | | 3 | | 6 | 3 | | 5 | | 8 | | 4 | | 2 | | 2 | | 5 | | 4 | | 7 | | 4 | | 5 | | 5 | | 3 | | 4 |
| П.В. | | 7 | | 4 | | 4 | | 4 | | 5 | | 7 | 7 | | 6 | | 5 | | 4 | | 4 | | 3 | | 5 | | 6 | | 6 | | 4 | | 5 | | 5 | | 3 | | 2 |
| К.Н. | | 8 | | 5 | | 8 | | 5 | | 4 | | 7 | 6 | | 8 | | 7 | | 2 | | 3 | | 5 | | 7 | | 6 | | 6 | | 5 | | 7 | | 5 | | 2 | | 3 |
| У.Б. | | 4 | | 3 | | 7 | | 7 | | 4 | | 3 | 6 | | 5 | | 6 | | 8 | | 4 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 9 |
| А.А. | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | | 4 | 3 | | 8 | | 4 | | 5 | | 4 | | 8 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 2 | | 2 | | 3 |
| А.Б. | | 8 | | 4 | | 2 | | 6 | | 8 | | 4 | 7 | | 6 | | 7 | | 2 | | 4 | | 3 | | 6 | | 3 | | 2 | | 7 | | 7 | | 8 | | 4 | | 4 |
| Э.С. | | 7 | | 4 | | 3 | | 4 | | 7 | | 8 | 8 | | 5 | | 7 | | 5 | | 7 | | 7 | | 6 | | 4 | | 7 | | 8 | | 7 | | 8 | | 5 | | 3 |
| Т.Ж. | | 5 | | 5 | | 3 | | 3 | | 5 | | 3 | 4 | | 8 | | 7 | | 4 | | 5 | | 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 6 | | 5 | | 5 | | 3 | | 4 |
| К.А. | | 4 | | 4 | | 3 | | 4 | | 8 | | 7 | 8 | | 6 | | 5 | | 7 | | 2 | | 5 | | 2 | | 4 | | 4 | | 4 | | 6 | | 2 | | 4 | | 2 |
| Л.В. | | 6 | | 3 | | 8 | | 3 | | 6 | | 8 | 6 | | 6 | | 5 | | 4 | | 7 | | 2 | | 8 | | 3 | | 6 | | 2 | | 1 | | 6 | | 5 | | 3 |
| Д.В. | | 5 | | 3 | | 7 | | 8 | | 3 | | 5 | 8 | | 7 | | 5 | | 5 | | 4 | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 7 | | 5 | | 5 | | 4 |
| С.С. | | 7 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 7 | 8 | | 7 | | 2 | | 5 | | 3 | | 8 | | 6 | | 4 | | 2 | | 6 | | 6 | | 8 | | 4 | | 5 |
| К.С. | | 8 | | 3 | | 3 | | 5 | | 8 | | 4 | 7 | | 8 | | 5 | | 6 | | 4 | | 8 | | 6 | | 2 | | 4 | | 4 | | 6 | | 8 | | 2 | | 5 |
| Т.А. | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 5 | | 8 | 7 | | 2 | | 3 | | 6 | | 4 | | 7 | | 2 | | 3 | | 4 | | 4 | | 7 | | 4 | | 3 | | 2 |
| Б.Н. | | 3 | | 4 | | 4 | | 8 | | 4 | | 8 | 7 | | 5 | | 4 | | 5 | | 6 | | 4 | | 3 | | 4 | | 3 | | 3 | | 8 | | 6 | | 4 | | 3 |
| Ы.А. | | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 4 | | 6 | 3 | | 8 | | 4 | | 2 | | 6 | | 6 | | 3 | | 4 | | 3 | | 4 | | 7 | | 4 | | 2 | | 2 |
| Н.Т. | | 6 | | 3 | | 3 | | 7 | | 3 | | 3 | 5 | | 7 | | 8 | | 2 | | 2 | | 5 | | 6 | | 3 | | 3 | | 8 | | 7 | | 6 | | 3 | | 6 |
| А.Б. | | 4 | | 4 | | 6 | | 2 | | 5 | | 4 | 7 | | 6 | | 7 | | 6 | | 8 | | 7 | | 8 | | 4 | | 2 | | 2 | | 8 | | 7 | | 6 | | 2 |
| А.И. | | 6 | | 3 | | 2 | | 5 | | 4 | | 7 | 6 | | 7 | | 6 | | 8 | | 7 | | 8 | | 4 | | 2 | | 2 | | 8 | | 8 | | 6 | | 2 | | 2 |
| К.У. | | 8 | | 2 | | 2 | | 4 | | 3 | | 6 | 4 | | 4 | | 8 | | 4 | | 8 | | 5 | | 2 | | 7 | | 2 | | 3 | | 5 | | 3 | | 3 | | 4 |
| К.Ы. | | 3 | | 2 | | 6 | | 8 | | 4 | | 7 | 4 | | 3 | | 5 | | 2 | | 4 | | 4 | | 7 | | 7 | | 6 | | 7 | | 6 | | 5 | | 8 | | 7 |
| М.С. | | 8 | | 2 | | 5 | | 4 | | 3 | | 4 | 2 | | 6 | | 4 | | 3 | | 8 | | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | | 3 | | 3 | | 4 | | 3 | | 3 |
| **Первичные** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вторичные** | | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | | **8** | | **9** | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | | **1** | | **2** | | **3** | | **4** | |
| ∑ = 207 | 130 | | 167 | | 125 | | 160 | | 190 | | 194 | | | 207 | | 185 | | 149 | | 167 | | 167 | | 164 | | 141 | | 165 | | 168 | | 199 | | 199 | | 131 | | 131 | |
| М =6,088 | 3,82 | | 4,91 | | 5,14 | | 7,70 | | 5,58 | | 5,7 | | | 6,08 | | 5,44 | | 4,38 | | 4,91 | | 4,91 | | 4,82 | | 4,14 | | 4,85 | | 4,94 | | 5,97 | | 5,97 | | 3,85 | | 3,85 | |
| S = 2,34 | 1,18 | | 2,19 | | 2,66 | | 1,90 | | 1,58 | | 1,90 | | | 2,34 | | 1,96 | | 1,62 | | 1,11 | | 0,11 | | 1,82 | | 0,16 | | 1,45 | | 0,66 | | 0,13 | | 0,13 | | 0,05 | | 0,05 | |

**Таблица 3. 2. − Фоновые показатели ЭТТД таэквондистов до начала ПЭ (n = 34)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участники ПЭ | Показатели ТТД таэквондистов | | | | | | |
| 1(сек) | 2 (У.С.) | 3 (У.С.) | 4 (У.С.) | 5 (У.С.) | 6(%) | 7(%) |
| А.М. | 33,7 | 5,0 | 2,40 | 5,40 | 5,40 | 23,0 | 83,0 |
| В.У. | 32,0 | 4,0 | 2,0 | 4,0 | 3,50 | 22,0 | 85,0 |
| С.М. | 23,40 | 5,0 | 1,0 | 3,40 | 4,30 | 17,40 | 63,0 |
| Е.Ф. | 37,0 | 6,0 | 2,0 | 5,0 | 4,0 | 22,0 | 69,0 |
| С.С. | 32,0 | 4,0 | 1,0 | 4,70 | 6,40 | 15,0 | 77,0 |
| Н.Б. | 38,0 | 2,0 | 1,0 | 1,20 | 6,0 | 18,0 | 79,0 |
| Р.М. | 38,0 | 4,0 | 2,0 | 4,0 | 7,40 | 14,0 | 83,0 |
| А.В. | 33,0 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 4,0 | 24,0 | 90 |
| Н.Т. | 24,0 | 2,0 | 1,40 | 5,20 | 3,0 | 20,0 | 88,0 |
| Ж.В. | 27,0 | 6,0 | 1,0 | 4,0 | 6,30 | 17,0 | 78,0 |
| Н.Д. | 43,0 | 4,0 | 1,40 | 3,0 | 5,50 | 17,0 | 70,0 |
| К.О. | 37,60 | 6,0 | 1,40 | 5,0 | 4,0 | 21,0 | 87,0 |
| Б.А. | 43,40 | 5,0 | 1,70 | 4,0 | 5,40 | 13,70 | 79,0 |
| П.В. | 28,0 | 4,0 | 1,0 | 5,40 | 4,40 | 14,0 | 90,0 |
| К.Н. | 32,70 | 5,0 | 1,0 | 3,70 | 4,0 | 19,0 | 75,0 |
| У.Б. | 23,0 | 2,40 | 1,20 | 4,40 | 4,10 | 24,0 | 82,0 |
| Н.Н. | 34,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 3,0 | 14,0 | 74,0 |
| Д.Б. | 39,0 | 4,0 | 2,0 | 6,10 | 1,0 | 25,20 |  |
| Э.С. | 44,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 2,40 | 13,0 | 75,0 |
| Т.Ж. | 32,0 | 4,0 | 1,0 | 5,20 | 1,60 | 18,0 | 81,0 |
| К.А. | 28,0 | 5,0 | 1,0 | 4,30 | 5,40 | 21,0 | 78,0 |
| Л.В. | 28,40 | 4,0 | 2,40 | 5,60 | 4,50 | 22,0 | 84,0 |
| Д.В. | 31,40 | 3,0 | 1,40 | 3,70 | 6,0 | 17,40 | 68,0 |
| С.С. | 47,0 | 2,0 | 1,40 | 1,80 | 2,0 | 15,0 | 73,0 |
| К.С. | 35,30 | 6,0 | 2,0 | 6,10 | 3,10 | 23,0 | 88,0 |
| Т.В. | 26,0 | 5,0 | 1,40 | 5,50 | 5,0 | 13,30 | 77,0 |
| Б.Н. | 40,0 | 4,0 | 1,0 | 4,0 | 3,10 | 16,0 | 78,0 |
| Ы.А. | 29,0 | 4,0 | 1,0 | 4,10 | 4,0 | 15,0 | 79,0 |
| Н.Т. | 29,0 | 4,0 | 1,0 | 7,10 | 4,0 | 11,70 | 91,0 |
| Н.Б. | 38,0 | 5,0 | 2,0 | 3,0 | 5,0 | 19,0 | 83,0 |
| А.И. | 37,0 | 2,0 | 1,0 | 5,60 | 1,0 | 20,0 | 86,0 |
| К.У. | 47,40 | 3,10 | 1,0 | 7,20 | 6,40 | 12,0 | 85,0 |
| К.Ы. | 32,50 | 4,0 | 2,0 | 4,50 | 4,0 | 15,0 | 81,0 |
| М.С. | 33,60 | 2,0 | 2,0 | 3,60 | 3,0 | 16,0 | 79,0 |
| ∑ = | 1157,4 | 134,4 | 51,1 | 151,8 | 142,2 | 607,7 | 2722,0 |
| M = | 34,04 | 3,95 | 1,50 | 4,46 | 4,18 | 17,87 | 80,05 |
| S = | 1,06 | 1,05 | 0,50 | 1,14 | 1,42 | 1,13 | 1,05 |

**Примечание:** 1 – активность; 2 – разновидность общая; 3 – разновидность результативная; 4 – результативность атакующих действий; 5 – результативность оборонительных действий; 6 – эффективность атакующих действий; 7 – эффективность оборонительных действий; 2 сек – секунда; у.с. – условная единица; % - процент.

Среднеарифметические показатели ЭТТД таэквондистов до ПЭ также отражены графически на рисунке 3.1.

|  |
| --- |
|  |
| **Рис. 3.1. Среднеарифметические показатели ЭТТД таэквондистов до проведения ПЭ** |

Результаты корреляционного анализа отражены в таблице 3.3.

**Таблица 3.3. − Показатели корреляционных связей индивидуальных своеобразий и ЭТТД таэквондистов (n = 34)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Показатели ТТД таэквондистов** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | 0,355 | 0,120 | 0,001 | 0,074 | - 0,021 | 0,006 | 0,072 |
|  | 0,180 | 0,348 | - 0,355 | - 0,026 | - 0,020 | - 0,0350 | - 0,190 |
|  | - 0,133 | 0,168 | - 0,078 | - 0,245 | 0,392 | 0,177 | - 0395 |
|  | 0,021 | 0,380 | - 0,152 | - 0,005 | - 0,200 | 0,117 | 0,014 |
|  | -0,004 | 0,270 | 0,215 | 0,096 | - 0,175 | 0,233 | 0,008 |
|  | 0,321 | 0,132 | 0,131 | - 0,158 | 0,091 | - 0,225 | - 0,216 |
|  | 0,042 | - 0,178 | 0,445 | - 0,358 | - 0,051 | - 0,356 | 0,004 |
|  | - 0,074 | 0,211 | - 0,154 | - 0,255 | - 0,002 | 0,043 | - 0,165 |
|  | 0,198 | 0,245 | 0,338 | 0,237 | - 0,306 | 0,274 | 0,202 |
|  | 0,076 | - 0,350 | - 0,123 | 0,011 | 0,002 | 0,449 | 0,360 |
|  | 0,052 | - 0,058 | 0,176 | 0,007 | - 0,072 | - 0,002 | 0,084 |
|  | 0,176 | - 0,245 | - 0,125 | - 0,107 | - 0,056 | - 0,192 | 0,038 |
|  | - 0,253 | 0,103 | 0,124 | - 0,145 | - 0,019 | - 0,020 | 0,016 |
|  | - 0,088 | 0,029 | - 0,002 | - 0,144 | 0,041 | 0,90 | 0,146 |
|  | 0,011 | - 0,096 | 0,233 | 0,024 | 0,480 | - 0,139 | - 0,050 |
|  | 0,011 | - 0,138 | - 0,113 | - 0,145 | - 0,458 | - 0,070 | 0,022 |
|  | 0,179 | - 0,354 | - 0,030 | - 0,070 | - 0,490 | - 0,382 | 0,131 |
|  | 0,178 | - 0,155 | 0,094 | 0,057 | - 0,239 | 0,157 | 0,046 |
|  | - 0,068 | - 0,301 | 0,181 | 0,063 | 0,075 | 0,238 | - 0,037 |
|  | - 0,034 | - 0,370 | - 0,051 | - 0,044 | - 0,163 | 0,232 | 0,233 |

Анализируя в таблице 3.2 выявленные корреляционные коэффициенты, замечаем, что достоверно значимые связи находим: между коммуникабельностью (1) и деятельностью (7), т.е. активностью ведения поединка таэквондистов (r = 0, 355; P ˂ 0,05); интенсивностью процесса мышления (интеллекта) (2) (r = 348) и показателями общей и разновидностью результативности ( r = 535; P ˂ 0,05), а также с эффективностью атакующих действий (r = 350; P ˂ 0,05); эмоциональной устойчивостью, то есть неизменчивостью (3) и результативностью оборонительных действий (r = 0,392; P ˂ 0,01); главенством (лидерством) и общей вариативностью выполняемых ТТД (r = 0,380; P ˂ 0,01 ); действий (r = 0,445; P ˂ 0,001), а также результативностью (r = 0,358; P ˂ 0,05 ); и эффективностью АД (r = 0,358; P ˂ 0,05 ); реалистичностью (практичностью) и общей разновидностью применяемых ТТД (r = 0,350; P ˂ 0,05 ); а также ЭОД (r = 0,360; P ˂ 0,05 ); самоконтролем и ЭОД (r = 0,480; P ˂ 0,001 ); психической направленностью и ЭОД защиты (r = 0,458; P ˂ 0,001 ); беспокойностью (тревожностью) и общей разновидностью ТТД (r = 0,354; P ˂ 0,05 ); РОД (r = 0,490; P ˂ 0,001 ) и ЭАД (r = 0,382; P ˂ 0,01 ); уравновешенностью и общей разновидностью ТТД (r = 0,301; P ˂ 0,05 ).

Общая выявленные корреляционные связи следует подчеркнуть, что наибольшее число взаимосвязей с индивидуальными качествами (свойствами) имеют общая разновидность выполнения ТТД в период поединков (4) и ЭАД (4). Это позволяет прийти к выводу, во-первых, от показателей этих двух ТТД во многом зависит общий итог поединка; во-вторых, влияние индивидуальных психологических качеств и свойств отражается именно на перечисленных показателях.

Изучая фактические взаимосвязи, наблюдаем, что деятельность (активность) положительно коррелирует и индивидуальным свойством «коммуникабельность», то есть чем сильнее выражение коммуникабельности таэквондиста, тем более активные (энергичнее) его поведение во время поединка, прилагают усилия совершить как можно больше попыток выполнять ТТД в единицу времени.

Интенсивность процесса мышления интеллекта зависит от эффективности использования разнообразных ТТД, чем больше оперативность процесса мышления, тем богаче багаж используемых таэквондистом ТТД. В тоже время, практика показывает некоторые корреляционные связи, такое многообразие в процессе выполнения ТТД отрицательно оказывает влияние на эффективность разновидности (r = 0,355; P ˂ 0,05), и РАД (r = 0,350; P ˂ 0,05), иначе говоря, чем разнообразнее тем меньше практически оцененных спортивными судьями ТД, особенно в нападении. В целом, предпринятые попытки разнообразия ТТД являются неэффективными и в определенной мере создают помехи повышению РАД. Все это позволяет подчеркнуть, что ТД, которые пытаются проводить таэквондисты недостаточно изучены и спортсмены при этом проявляют неуверенность в своей ТТП, а также при предпринятии попытки, тхэквондисты зачастую страхуются, чтобы не проиграть.

Фактор (3), эмоциональная устойчивость (неизменность) позитивно (благоприятно) связано с РОД и негативно с ЭОД. Показатели корреляционных связей показывают о том, что, чем меньше (минимум) у таэквондиста программных баллов (очков), тем устойчивее его эмоциональная устойчивость, то есть способность не поддаваться влиянию нежелательных эмоций при совершении неполноценных действий. Такая же картина наблюдается и в ЭОД, то есть чем меньше у таэквондистов процент неэффективно отраженных ТД соперника от общего числа предпринятых им попыток, тем лучше у него психоэмоциональная устойчивость.

Слабость развития приверженности к главенству (лидерстве) позитивно сказывается на богатстве применяемых ТТД (r = 0,380; P ˂ 0,01). Представляется возможность (причина) утвердить то, что ярко выраженная склонность к лидерству порождает и более высокую ответственность, приводящей таэквондиста с большей осознанностью относится к принятию попытки о проведении того или иного ТД, также следует подчеркнуть, что большое многообразие в применении различных ТД могут явиться фактом о неполной сформулированности и нестабильности личной «батареи» ТТД таэквондистов.

Достаточно высокие показатели по фактору деятельности (активность) способствуют улучшению РР (ВЭ) – приросту количества оцененных спортивными судьями ТТД (r = 0,445; P ˂ 0,001). Максимальный уровень достоверной значимости подчёркивает о достаточно сильной закономерной выраженности о высокой ценности данного индивидуального свойства для таэквондистов и в наличии у них развития риска. В тоже время, предельная выраженность этого психологического свойства оказывает нежелательное влияние на результативность (r = 0,355; P ˂ 0,05) и ЭАД (r = 0,356; P ˂ 0,05). Вероятно, невнимательность и непродуманность также поясняющие данный фактор, подчеркивают на то, что таэквондисты тщательно не предусматриваю предполагают использованию того или иного ТТД с учетом от складывающейся реальной обстановки и действуют скачкообразно.

Слабые показатели таэквондистов по фактору реалистичность (практичность) сдерживают улучшению показателей многообразия выполняемых ТТД, являясь в роли тормозящего момента (r = 0,350; P ˂ 0,05), в тоже время позитивно отражаются на улучшении ЭАД (r = 0,449; P ˂ 0,001) и ЭОД (r = 0,350; P ˂ 0,05).

Осуществляемый психоэмоциональный самоконтроль позитивно оказывает влияние на РОД (r = 0,480; P ˂ 0,001). Чем выше (лучше) уровень осуществления самоконтроля, тем эффективнее у них РОД. Нежелательное воздействие на РОД оказывают повышенный уровень психоэмоциональной напряженности (фактора 16). Чем выше психоэмоциональная напряженность таэквондистов, тем больше погрешности они допускают при выполнении защитных действий. Это связано с возникновением психоэмоциональной напряженности, сковывающие ДД, не дающие возможности выполнять ТТД с необходимой быстротой, темпом.

Достаточно нежелательным фактором для осуществления эффективной СД становится индивидуальная тревожность (беспокойство) таэквондистов. Усиление беспокойности (фактор 17) немного снижает уровень РО (r = - 0,354; P ˂ 0,05); РОД (r = - 0,490; P ˂ 0,001) и ЭАД (r = 0,382; P ˂ 0,05).

Необходимо подчеркнуть, что в случае вышеперечисленные индивидуальные свойства спортсмена, имеющие ряд взаимосвязей, оказывали удвоенное влияние на соревновательную эффективность ТТД таэквондистов, то выраженный уровень беспокойности вышеуказанных нежелательное влияние.

Итак, результаты анализа отраженных в таблице 3.3 взаимосвязей следует подчеркнуть, что не все индивидуальные качества и свойства в одинаковой мере оказывают влияние на эффективность СД. Имеются качества и свойства, не связанные ни позитивно, ни негативно с показателями ЭТТД, а имеются достаточно значимые для успешного выполнения СД таэквондистов, имеющие большее число корреляционных связей: интенсивность процесса мышления (интеллект), деятельность (активность), реалистичность (практичность), обеспокоенность (тревожность).

**3.2 Изучение динамики ТТД в ходе формирующего педагогического эксперимента**

Результативность СПД таэквондистов в основном определяется достижениями спортсменом на соревнованиях, зависящие от уровня ТТМ и их психологической подготовленности к участию в поединках различного уровня. Только объективная оценка и последующее повышение ТТП на основе психологического компонента становится важнейшей стороной в подготовке квалифицированных спортсменов [69].

Уровень ТТП участников опытно-экспериментальной и контрольной групп, устанавливался в процессе их принятия участия в соревнованиях республиканского уровня 2021 и 2022 гг. Проведённые соревновательные поединки участников ПЭ зафиксировались по методике Е.М. Чумакова, для борцов – самбистов, приспособленной нами для таэквондо. Всего зарегистрировались более 150 соревновательных поединков, в которых согласно с целью и задачами нашей работы определялись такие показатели ТТП, как: активность в поединках (А), разновидность (вариативность) общая (РО), разновидность результативная (РР), эффективность атаки (ЭАД), надёжность обороны (ЭО), результативность атаки (РА), надёжность результативность обороны (РО).

Выявленные фоновые показатели ТТД таэквондистов ЭГ и КГ отражены в таблицах 3.4 и 3.5.

Изучая показатели ТТП таэквондистов обнаружили, что среднеарифметический результат активности в соревновательных поединках эквивалентен к 27,48 секунды, то есть в среднем таэквондист выполняет одно ТД за данный промежуток времени.

РО равна 4,32 у.е., что означает, что таэквондисты в основном проводят ТД из 4 различных классификационных групп ТД, что входит в рамки наилучших результатов. В то же время, анализируя некоторые показатели по разновидности результативности ТТД мы обнаруживаем, что среднеарифметический показатель равен 1,66. у.е., что показывает о слабом уровне развития этого показателя.

Эффективность АД таэквондистов ЭГ равняется 4,3 у.е., что входит в рамки наилучших значений (ценности).

Надежность оборонительных действий равна 4,2 у.е., подчеркивая, что этот показатель выше из черты наилучших ценностей, поскольку чем лучше этот показатель, тем слабее оборонительные действия такого таэквондиста, что позволяет говорить о низком уровне защитных умений и навыков в условиях непосредственного противоборства.

Результативность атакующих действий равна 19,0%, что соответствует наилучшим значениям по показателю ТТД (20,0%).

Показатель надежности обороны, равный 80,32%, также слабее наивысших показателей (90,0%), что показывает о слабой тактической подготовленности таэквондистов в надежности оборонительных и контратакующих действий в условиях соревновательных поединков. Разновидность (вариативность) общая эквивалентен к 3,76 у.е., подразумевая, что таэквондисты КГ, как и представители ЭГ в соревновательных поединках используют в среднем ТД из 3-5 различных классификационных групп действий.

**Таблица 3. 4. − Фоновые показатели эффективности ТТД таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **∑** | **M** |
|  | А.М. | 29,80 | 5,0 | 2,50 | 5,50 | 5,50 | 23,0 | 83,0 | 154,30 | 22,04 |
|  | А.У. | 28,0 | 4,0 | 1,70 | 4,0 | 3,50 | 22,0 | 85,0 | 148,20 | 21,17 |
|  | С.Н. | 19,50 | 5,0 | 1,0 | 3,50 | 4,40 | 17,50 | 66,50 | 117,40 | 16,77 |
|  | Е.Ф. | 33,0 | 6,0 | 1,80 | 5,0 | 4,0 | 22,0 | 69,0 | 140,80 | 20,11 |
|  | С.С. | 28,0 | 4,0 | 1,0 | 4,80 | 6,50 | 15,0 | 77,0 | 136,30 | 19,47 |
|  | А.Б. | 34,0 | 2,0 | 1,0 | 2,20 | 6,0 | 18,0 | 79,0 | 142,20 | 20,31 |
|  | Р.М. | 34,0 | 4,0 | 1,60 | 4,0 | 7,50 | 14,0 | 83,0 | 148,10 | 21,15 |
|  | А.В. | 29,0 | 4,0 | 3,0 | 6,0 | 4,0 | 24,0 | 90,0 | 190,0 | 22,85 |
|  | А.Т. | 20,0 | 2,0 | 1,30 | 5,30 | 3,0 | 20,0 | 88,0 | 139,60 | 19,94 |
|  | Ж.В. | 23,0 | 6,0 | 1,80 | 4,0 | 6,40 | 17,0 | 78,0 | 136,20 | 19,45 |
|  | А.Д. | 39,0 | 4,0 | 1,30 | 3,0 | 5,60 | 17,0 | 70,0 | 139,90 | 19,98 |
|  | К.О. | 33,70 | 6,0 | 2,30 | 5,0 | 4,0 | 21,0 | 87,0 | 159,0 | 22,85 |
|  | Б.А. | 39,5 | 5,0 | 2,40 | 4,0 | 5,50 | 13,80 | 79,0 | 149,20 | 21,31 |
|  | П.В. | 24,0 | 4,0 | 1,80 | 5,50 | 4,50 | 14,0 | 90,0 | 143,80 | 20,54 |
|  | К.Н. | 28,80 | 5,0 | 1,0 | 3,70 | 4,0 | 19,0 | 75,0 | 136,50 | 19,50 |
|  | У.Б. | 19,0 | 2,50 | 1,20 | 4,50 | 4,20 | 24,0 | 82,0 | 137,40 | 19,62 |
|  | А.А. | 23,0 | 5,0 | 1,60 | 4,0 | 5,60 | 23,0 | 84,0 | 146,20 | 20,88 |
| ∑ = | | 467,30 | 73,50 | 28,30 | 74,0 | 84,20 | 324,30 | 1365,50 | 24,14 | 142,0 |
| M = | | 27,48 | 4,32 | 1,66 | 4,35 | 4,95 | 19,0 | 80,32 | 142,0 | 20,29 |
| **Примечание:** 1 – активность в поединке (А); 2 – разновидность общая (РО); 3 – разновидность результативная (РР); 4 – результативность нападения (рН); 5 – надежность обороны (НО); 6 – результативность атаки (РА); 7 – эффективность обороны (ЭОД). | | | | | | | | | | |

Показатель разновидности результативная (эффективная), одинаковый 1,58 у.е., что соответствует наилучшим значениям.

Эффективность атаки и надёжность обороны соответственно равнялось к 5,01 и 3,68 у.е.

Результативность атаки с показателями 16,81 % соответствует оптимальному результату (16-20 у.е.), а надежность обороны с результатом 80,86%, также как в ЭГ является незначительными.

ТТП таэквондистов КГ до начала ПЭ отражены в таблице 3.5.

**Таблица 3. 5. − Фоновые показатели эффективности ТТД таэквондистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **∑** | **M** |
|  | Д.Б. | 30,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 3,0 | 14,0 | 74,0 | 128,0 | 18,28 |
|  | Э.С. | 35,0 | 4,0 | 2,0 | 6,20 | 1,0 | 25,30 | 84,0 | 157,50 | 22,50 |
|  | Т.Ж. | 40,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 2,50 | 11,0 | 75,0 | 135,50 | 19,35 |
|  | К.А. | 28,0 | 4,0 | 1,50 | 5,30 | 1,70 | 18,0 | 81,0 | 139,50 | 19,92 |
|  | Л.В. | 24,0 | 5,0 | 1,50 | 5,40 | 5,50 | 21,0 | 78,0 | 140,40 | 20,05 |
|  | Д.Д. | 24,50 | 4,0 | 2,50 | 5,70 | 4,60 | 22,0 | 84,0 | 147,30 | 21,04 |
|  | С.С. | 27,50 | 3,0 | 1,30 | 3,80 | 6,0 | 17,50 | 68,0 | 127,10 | 18,15 |
|  | К.С. | 43,0 | 2,0 | 1,80 | 2,40 | 2,0 | 15,0 | 73,0 | 139,20 | 19,88 |
|  | Т.А. | 31,40 | 6,0 | 2,0 | 6,20 | 3,20 | 23,0 | 88,0 | 159,80 | 22,82 |
|  | Б.Н. | 22,0 | 5,0 | 1,30 | 5,60 | 5,0 | 13,40 | 77,0 | 129,30 | 18,47 |
|  | Ы.А | 36,0 | 4,0 | 1,50 | 4,0 | 3,70 | 16,0 | 78,0 | 142,70 | 20,38 |
|  | Н.Т. | 25,0 | 4,0 | 1,50 | 4,20 | 4,0 | 15,0 | 79,0 | 132,70 | 18,95 |
|  | А.Б. | 25,0 | 4,0 | 1,50 | 7,20 | 4,0 | 11,80 | 91,0 | 144,50 | 20,64 |
|  | А.И. | 34,0 | 5,0 | 2,0 | 3,0 | 5,0 | 19,0 | 83,0 | 151,0 | 21,57 |
|  | К.У. | 33,0 | 2,0 | 1,0 | 5,70 | 1,50 | 20,0 | 86,70 | 149,90 | 21,41 |
|  | К.Ы | 30,0 | 4,0 | 1,50 | 7,20 | 4,0 | 11,80 | 90,0 | 148,50 | 21,21 |
|  | М.С. | 43,50 | 3,0 | 1,0 | 7,30 | 6,50 | 12,0 | 85,0 | 158,30 | 22,61 |
| ∑ = | | 531,90 | 64,0 | 26,90 | 85,20 | 62,70 | 285,50 | 1374,40 | 2431,20 | 347,31 |
| M = | | 31,28 | 3,76 | 1,58 | 5,01 | 3,68 | 16,81 | 80,86 | 142,98 | 20,42 |

Изучая исходные показатели ТТД таэквондистов КГ (таблица 3.5, проявляемые активности в непосредственном поединке, установили, что проведения реальных ТД в процессе поединка равны к 31.28.сек.

Установленные показатели по уровню ТТП таэквондистов опытно-экспериментальной и контрольной группы в целом, ниже от оптимального уровня, что может нежелательно оказать влияние на результативность проведения ТТД таэквондистов соревновательных поединках.

Сравнение полученных показателей между ЭГ и КГ до начала ПЭ с помощью математических расчетов (t - критерия Стьюдента), отраженная в таблице 3.6, убеждает нас, в том, что исследуемым показателям эффективности ТТД эти группы не различают друг от друга (р ˃ 0,05).

Анализ полученных результатов исследования эффективности ТТД таэквондистов, позволил провести формирующий ПЭ, в ходе которого прилагались усилия оказать соответствующее педагогическое воздействие на основе специально разработанных комплексов заданий и упражнений (действий), не упуская из вида возможности развития значимых для таэквондистов индивидуально-личностных качеств и свойств.

Использование этих комплексов заданий и упражнений способствовало формированию и совершенствованию значимых личностных качеств и свойств, положительно отразившиеся на результативности проведения ТТД и повышению эффективности СД.

**Таблица 3. 6. − Исходные показатели эффективности ТТД таэквондистов экспериментальной и контрольной групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ПП** | **Показатели эффективности ТТД** | **Группы** | | | | **Разница между группами** | |
| **ЭГ** | | **КГ** | |
| **М** | **δ** | **М** | **δ** | **М** | **δ** |
|  | Активность в поединке | 27,48 | 5,50 | 31,28 | 5,80 | 3,80 | 0,30 |
|  | Разновидность (вариативность) общая | 4,32 | 1,20 | 3,76 | 1,0 | 0,56 | 0,20 |
|  | Разновидность результативная | 1,66 | 0,80 | 1,58 | 0,70 | 0,08 | 0,10 |
|  | Эффективность атаки | 4,35 | 1,0 | 5,01 | 1,40 | 0,66 | 0,40 |
|  | Надежность обороны | 4,95 | 1,10 | 3,68 | 1,60 | 1,27 | 0,50 |
|  | Результативность атаки | 19,0 | 2,90 | 16,81 | 3,80 | 2,19 | 0,90 |
|  | Результативность обороны | 80,32 | 6,80 | 80,86 | 5,40 | 0,54 | 1,40 |
| ∑ = | | 142,08 | 19,30 | 142,98 | 19,70 | 9,10 | 3,80 |
| M = | | 20,29 | 2,75 | 20,42 | 2,81 | 1,30 | 0,54 |

Разработанные комплексы заданий и упражнений использовались в УТЗ. Использование этих комплексов в УТП согласовывали с руководством и тренерским советом спортивной школы. Участниками ОЭР стали 34 таэквондиста, которые были распределены на ЭГ и КГ по 17 человек в каждой из них. Эти группы к началу были одинаковыми по уровню физической и ТТП, спортивных показателей.

Согласно плану УТЗ начиналась экспериментальная работа с использованием специально разработанных комплексов заданий и упражнений по совершенствованию ТТД с учетом личностных индивидуальных своеобразий таэквондистов. Основными задачами УТЗ являлись повышение уровня: ТТД, общей и специальной физической подготовки, улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, что соответствовало целеориентированности разработанных комплексов заданий и упражнений, целью и задачи данного исследования.

С целью полноценного выполнения комплексов специальных заданий в ЭГ было задействовано два преподавателя-тренера, имеющих большой опыт работы в качестве консультанта, проводилась УТЗ и контроль над выполнением условий ПЭ.

В КГ УТЗ проводились по устоявшейся методике.

УТЗ в ЭГ по реализации опытных комплексов и заданий по совершенствованию ТТД и улучшении индивидуально-личностных качеств и свойств, проводились 3 раза в неделю в УТП СТ.

Перед началом опытных УТЗ таэквондистам были более подробно разъяснены своеобразия (отличия) этих комплексов, соответственных с учётом более значимых индивидуальных качеств и свойств объектов, целеориентированности этих комплексов заданий и упражнений в отдельности. (см. примерный перечень заданий).

Таэквондисты выполняли задания из предложенных нами комплексов заданий.

Разработанные комплексы заданий сформировались на основе выявленных показателей путем предварительно проведенного психолого-педагогического тестирования по методике 16-факторного теста Р. Кеттелла (16 PF), что позволило нам определить наиболее значимые индивидуально-личностные качества таэквондистов, оказывающие положительное и нежелательное влияние на результативность ТТД в условиях соревновательного поединка.

Методика использования опытных технико-тактических комплексов с учетом личностно индивидуальных своеобразие ориентирована на улучшение наиболее значимых психоэмоциональных качеств и свойств (процесс мышления, активность, обеспокоенность, тактичность и другое).

С целью развития психологического качества «активности процесса мышления» разрабатывался специальный комплекс, охватывающий в себя 11 заданий и упражнений. Своеобразность этих заданий и упражнений сводились к умению таэквондистов быстро и точно выполнять эффективные ТТД в соревновательном поединке, в условиях ограниченного лимита времени, изменение положения (стойки) соперника и тактики ведения поединка.

Главным предназначением этого комплекса – это научить таэквондиста оперативно и безошибочно переключать внимание в максимально короткий отрезок времени, ограниченного пространства, так как таэквондо входит, в число ситуативных видов спорта и таэквондистам необходимо как можно быстро применять технико-тактическое решение и выполнять его эффективно.

Комплекс разработанных заданий и упражнений, целеориентированный на улучшение индивидуального качества (полезность) и практичность состоит из 9 видов заданий, ориентированные на совершенствование формирования соответствующих умений и навыков таэквондистов выбирать более подходящее положение с целью проведения атакующих действий, используя результативные контратакующие и оборонительные действия в процессе наступательных действий соперника, развивает умение таэквондистов отстаивать превосходство в поединке, при выигрышном положении.

Задания и упражнения улучшающие индивидуальное качество энергичность (активность) состоит из 7 видов заданий, целенаправленные на повышение проявляемого уровня энергичности в поединке, совершенствование умения принудить сопернику свои стиль (манеру) и тактику ведении поединка, формируют умения и навыки таэквондиста осуществлять свои действия на опережение в наступлении, агрессивно активно вести поединок, контролируя при этом предпринимаемые действия соперника.

Упражнений направленные на улучшение индивидуального качества «беспокойность» (тревожность) охватывает в себя 8 заданий, помогающие спортсменам преодолеть чувство беспокойства, зачастую возникающее до начала соревновательного поединка и сохраняющееся до окончания соревнования. Данные задания направлены на умение более успешно справляться с тревожным состоянием, возникающее от недостаточности знаний и умений преодолевать беспокойное состояние в ходе соревновательного поединка.

Как правило, у спортсмена в такой ситуации проявляется чувство неуверенности в своей подготовленности вести боевой поединок, что в итоге приводит к беспорядочному психологическому состоянию и принятие неверных технико-тактических решений, являющихся причиной поражения. Пожалуй, важная с целью урегулирования беспокойного состояния в соревновательных поединках – это перевод внимания на конкретного соперника и на действие, которые следует проводить в соревновательном поединке. В УТП изучает возможные соревновательные поединки в виде акцентированных заданий и упражнений. В целом предусмотрены задания по улучшению беспокойного состояния, включающие в себя действие над выборами более благоприятных ситуаций для нанесения ударов в начале поединка, чтобы таэквондист при выраженном уровне беспокойства, улучшил данное психологическое состояние, что в практике СД единоборцев, зачастую используются этот метод, также задания способствуют выходу спортсмена из зоны благополучия и необходимости в условиях поединка проводить более эффективные атакующие и контратакующие действия, навязывая сопернику свой стиль ведения поединка, приводящее к победе.

ТТД, используемые таэквондистами в условиях тренировочных и боевых поединках в основном определяющие результативность выступления на том или ином соревновании, своеобразии индивидуальной СД, характеризующие манеры ведения поединка, способы решения соревновательных задач, эффективность и результативность ТТД необходимо совершенствоваться на основе учета индивидуально-личностных психологических своеобразий. В этой связи использование разработанных нами комплексов заданий и упражнений способствующие результативности ТТД и улучшению индивидуально-личностных качеств и свойств таэквондистов в ходе УТП, дали свои положительные результаты (таблица 3.7 и рисунок 3.1).

В ЭГ (таблица 3.7) уровень эффективности ТТП «Активность» (энергичность), устанавливающий за какой отрезок в соревновательном поединке таэквондист выполняет одну результативную атаку, в промежутке среднеарифметических величин (22 секунды – одно результативное атакующее действие).

Установленная динамика достоверна; критерий активности к чертам благоприятных значений (15-20 секунд).

Показатели разновидности (вариативность) общая (5,35 у.е.) и разновидности результативной (2,58 у.е.) по итогам проведенной ОЭР улучшилось с достоверной значимости на уровне: р ˂ 0,05 и р ˂ 0,001 соответственно. Это показывает то, что таэквондисты в результате выполнения предусмотренных заданий из предложенных им комплексов по повышению ТТД и индивидуально-личностных свойств, стали чаще применять ТД из разных классификационных групп ТТД, увеличилось и количество оцениваемых ТТД.

Для улучшения выступления на соревнованиях таэквондистам приходится выполнять (проводить) в среднем, в каждом поединке примерно 4-6 ТТД в зависимости от весовых категорий. Лишь в этом случае спортсмены смогут преодолеть сопротивление соперников.

Среднеарифметический показатель РАД в ЭГ достоверен на уровне р ˂ 0,05 и равняется 5,66 у.е. при обще устоявшейся норме для квалифицированных таэквондистов по этому показателю 4 – 6 у.е. и это показывает то, что преобладающее количество проводимых атакующих ТТД таэквондистами стало оцениваться судейской бригадой.

**Таблица 3. 7. − Итоговые показатели эффективности ТТД таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **∑** | **M** |
|  | 19,80 | 7,0 | 3,0 | 6,50 | 3,0 | 29,0 | 93,0 | 161,30 | 23,04 |
|  | 20,0 | 6,0 | 2,0 | 6,0 | 3,0 | 25,70 | 95,0 | 157,70 | 22,52 |
|  | 19,50 | 7,0 | 2,0 | 4,20 | 3,50 | 23,50 | 77,0 | 136,70 | 19,52 |
|  | 22,0 | 6,0 | 3,0 | 6,0 | 3,0 | 23,0 | 89,0 | 152,0 | 21,71 |
|  | 21,60 | 4,0 | 2,0 | 5,0 | 5,50 | 15,0 | 87,0 | 140,10 | 20,01 |
|  | 30,0 | 3,0 | 2,0 | 2,10 | 4,50 | 22,0 | 84,0 | 147,60 | 21,08 |
|  | 23,0 | 4,0 | 2,0 | 4,50 | 5,0 | 21,0 | 93,0 | 152,50 | 21,78 |
|  | 19,0 | 4,0 | 4,0 | 7,50 | 3,0 | 29,0 | 97,0 | 164,50 | 23,50 |
|  | 20,0 | 5,0 | 1,60 | 6,30 | 3,0 | 24,0 | 95,0 | 154,90 | 22,12 |
|  | 21,0 | 6,0 | 2,0 | 6,0 | 4,0 | 17,0 | 78,0 | 144,0 | 20,57 |
|  | 29,0 | 4,0 | 2,0 | 4,0 | 4,0 | 20,0 | 75,0 | 138,0 | 19,71 |
|  | 20,0 | 7,0 | 3,40 | 7,70 | 3,0 | 26,0 | 94,0 | 161,10 | 23,01 |
|  | 27,0 | 7,0 | 3,0 | 6,0 | 3,0 | 17,0 | 98,0 | 163,0 | 23,28 |
|  | 16,0 | 4,0 | 3,0 | 6,50 | 2,40 | 22,0 | 90,0 | 143,90 | 20,55 |
|  | 22,80 | 5,0 | 3,0 | 5,50 | 3,50 | 27,0 | 95,0 | 161,80 | 23,11 |
|  | 17,50 | 6,0 | 4,0 | 6,50 | 3,0 | 34,60 | 91,0 | 162,70 | 23,24 |
|  | 21,0 | 6,0 | 2,0 | 6,0 | 4,0 | 17,0 | 78,0 | 134,0 | 19,14 |
| ∑ = | 371,20 | 91,0 | 44,0 | 96,30 | 60,40 | 392,80 | 1509,0 | 25,64 | 367,89 |
| M = | 21,83 | 5,35 | 2,58 | 5,66 | 3,55 | 23,10 | 88,76 | 366,38 | 21,64 |

|  |
| --- |
|  |
| **Рис. 3.1. Показатели эффективности ТТД таэквондистов ЭГ после ПЭ** |

По итогам применения предложенных комплексов заданий и упражнений, целенаправленные на улучшение своевременности и правильности выполнения, атакующих ТТД, выбора более оптимального положения (позиции) для нанесения удара, оказывало на улучшение результативности атакующих ТТД.

Надежность оборонительных действий улучшилась с снижением с 4,90 у.е. на 3,10 с достоверной значимостью р ˂ 0,001, поскольку по этому показателю эффективности технико-тактической деятельности, чем лучше значение, тем слабее результативность оборонительных действий. Такое изменение выражает, что таэквондисты стали уступать (проигрывать) меньшее количества баллов, в процессе соревновательного поединка.

Улучшение (динамика) показателей эффективности атакующих действий в ЭГ к завершению ПЭ было следующим. Результативность атакующих действий, определяемая в процентном соотношении, достоверно улучшилась на 4,10 у.е. (21,57%, р ˂ 0,001). Надежность оборонительных действий повысилась с 80,32% до 88,76%. Улучшение составило 8,44 у.е. (10,50%, р ˂ 0,01).

Показатели достоверности динамики разновидности атакующих ТТД таэквондистов ЭГ до и после ПЭ отражены в таблице 3.8.

Показатели результативности ТТД спортсменов КГ полученные в конце формирующего ПЭ представлены в таблице 3.9.

Показатель проявляемая Активность (энергичность) в процессе поединка улучшения с 31,28 до 29,54 сек. (1,74 сек, р ˃ 0,05).

Показатель разновидности (вариативность) результативная равнялся 2,0, не достоверен (р ˃ 0,05).

Показатель результативности наступательных действий изменился с 5,01 у.е. на 6,0 у.е. Изменения составили 0,99 у.е., р ˃ 0,05.

Надежность оборонительных действий повысился с 3,68 у.е. до 4,0.

Показатель результативности атакующих и оборонительных действий соответственно произошли изменения с 16,81 у.е. до 24,0 у.е. и с 80,86% до 81,30% (р ˃ 0,05).

**Таблица 3. 8. − Показатели результативности ТТД таэквондистов КГ после ПЭ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **∑** | **М** |
|  | 28,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 3,0 | 13,0 | 84,0 | 135,0 | 19,28 |
|  | 37,0 | 5,0 | 3,0 | 5,50 | 1,0 | 25,0 | 83,0 | 159,10 | 22,72 |
|  | 39,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 11,0 | 77,0 | 138,0 | 19,71 |
|  | 28,60 | 4,0 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 18,50 | 81,0 | 141,10 | 20,15 |
|  | 23,20 | 5,0 | 2,0 | 3,0 | 5,0 | 20,0 | 78,50 | 136,70 | 19,52 |
|  | 24,0 | 4,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 22,0 | 85,0 | 146,0 | 20,85 |
|  | 27,50 | 3,0 | 2,0 | 4,0 | 5,0 | 18,0 | 69,0 | 128,50 | 18,35 |
|  | 40,0 | 3,0 | 2,0 | 2,50 | 3,0 | 14,0 | 71,0 | 135,50 | 19,35 |
|  | 29,0 | 6,0 | 3,0 | 6,0 | 4,0 | 24,0 | 87,0 | 158,0 | 22,57 |
|  | 22,30 | 4,0 | 1,0 | 5,50 | 5,0 | 13,0 | 77,0 | 127,80 | 18,25 |
|  | 32,0 | 3,0 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 17,0 | 80,0 | 141,0 | 20,14 |
|  | 24,50 | 5,0 | 2,0 | 5,0 | 5,0 | 18,0 | 80,0 | 139,50 | 19,92 |
|  | 23,0 | 6,0 | 2,0 | 6,0 | 3,0 | 11,0 | 90,0 | 141,0 | 20,10 |
|  | 34,10 | 5,0 | 2,0 | 3,0 | 5,0 | 19,0 | 83,0 | 151,10 | 21,58 |
|  | 24,0 | 3,0 | 1,0 | 5,70 | 3,0 | 21,0 | 86,0 | 143,70 | 20,52 |
|  | 37,0 | 3,0 | 1,0 | 7,0 | 4,0 | 13,0 | 89,0 | 154,0 | 22,0 |
|  | 29,0 | 6,0 | 2,0 | 6,0 | 4,0 | 24,0 | 81,30 | 152,30 | 21,75 |
| ∑ = | 502,20 | 71,0 | 32,0 | 44,20 | 63,0 | 301,50 | 1381,80 |  |  |
| М = | 29,54 | 4,17 | 1,88 | 4,54 | 3,70 | 17,73 | 81,28 |  |  |

Различия результативности ТТД таэквондистов КГ представлены в таблице 3.9.

Выявленные показатели, отражающие результативность ТТД таэквондистов КГ показали, что за период формирующего ПЭ ТТМ спортсменов в процессе СПД особых изменений не произошли (р ˃ 0,05).

Следует отметить, что спортсмены в процессе совершенствования ТТМ не предприняли попытки, чтобы вносить исправления, способствующие улучшению показателей эффективности изучаемых ТТД. На рисунке 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; отражены фоновые и итоговые показатели ТТД участников ЭГ и КГ.

**Таблица 3. 9. − Различия результативности ТТД таэквондистов КГ по итогам ЭР в КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель результативности ТТД** | **До ПЭ**  **М** | **После ПЭ**  **М** | **Разница** | **Р** |
|  | 31,28 | 29,0 | 2,28 | ˃ 0,05 |
|  | 3,76 | 6,0 | 2,24 | ˃ 0,05 |
|  | 1,58 | 2,0 | 0,42 | ˃ 0,05 |
|  | 5,01 | 6,0 | 0,99 | ˃ 0,05 |
|  | 3,68 | 4,0 | 0,32 | ˃ 0,05 |
|  | 16,81 | 24,0 | 7,19 | ˂ 0,05 |
|  | 80,86 | 81,30 | 0,44 | ˃ 0,05 |

Выявляя произошедшие сдвиги в ТТД между ЭГ и КГ за период ОЭР нами получены ряд небезынтересных фактов.

Так, занимающиеся по опытно-экспериментальной программе показывают более высокие показатели по сравнению с КГ по показателю Активности в поединке (рис. 3.2) на 7,68 сек., р ˂ 0,001.

Основываясь на показатели, отраженные на рисунке 3.3 изменений эффективности ТТД таэквондистов по таким показателям как: разновидность (вариативность) общая; разновидность (вариативность) результативная (эффективная); результативность атакующих действий; надежность оборонительных действий, по итогам ОЭР по повышению ТТД и улучшении индивидуально-личностных своеобразий, обнаружены ряд изменения.

По таким показателям как: разновидность (вариативность) общая; разновидность (вариативность) результативная (эффективная); результативность атакующих действий; надежность оборонительных действий, по итогам ОЭР по повышению ТТД и улучшение индивидуально-личностных своеобразий, обнаружены ряд изменений.

|  |
| --- |
|  |
| **Примечание**: 1 – исходные показатели; 2 – итоговые показатели |

**Рис. 3.2. Динамика показателя эффективности ТТД «Активность в поединке» таэквондистов**

|  |
| --- |
|  |
| **Примечание:** А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – разновидность общая; 2 – разновидность результативная; 3 – результативность атакующих действий; 4 – надежность оборонительных действий.  **Рис. 3.3. Изменение показателей результативности ТТД таэквондистов ЭГ** |

Результативность атакующих действий у таэквондистов ЭГ достоверны по сравнению с КГ (р ˂ 0,01). Поэтому показателю спортсмены ЭГ более результативны выполняют атакующие ТТД, в сравнении и с КГ (рисунок 3.6).

По результативности выполнения оборонительных действий таэквондисты ЭГ улучшили свои показатели (М = 88,76%), более результативнее выполняют по сравнению с КГ на 7,36% (р ˂ 0,01).

|  |
| --- |
|  |
| **Примечание**: А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – разновидность общая; 2 – разновидность результативная; 3 – результативность атакующих действий; 4 – надежность оборонительных действий.  **Рис. 3.4. Изменение показателей результативности ТТД таэквондистов КГ** |
|  |
| **Примечание:** А – исходный уровень; Б – итоговый уровень; 1 – эффективность атакующих действий; 2 – надежность (эффективность) оборонительных действий.  **Рис. 3.5. Изменения эффективности атакующих и оборонительных действий таэквондистов ЭГ и КГ** |

Различие между результативностью ТТД таэквондистов ЭГ и КГ по итогам опытно-экспериментальной деятельности представлены в таблице 3.10.

|  |
| --- |
|  |
| **Примечание**: А – исходные показатели; Б – итоговые показатели; 1 – ЭГ; 2 – КГ  **Рис. 3.6. Показатели эффективности атакующих и оборонительных действий таэквондистов** |

Предложенные комплексы заданий и упражнений на основе индивидуально-личностных своеобразий, целенаправленных на повышения уровня ТТД и улучшении наиболее ценностных качеств и свойств таэквондистов, достоверно повлияло на: активность ведения поединка; разновидность общая; разновидность результативная; результативность атакующих действий; надежность оборонительных действий; эффективность атакующих действий и на эффективность оборонительных действий таэквондистов ЭГ.

Итак, повышение уровня ТТМ на основе учета индивидуально личностных своеобразий спортсменов, оказало положительное влияние на улучшение эффективности выполнения ТТД таэквондистов в условиях соревновательных поединков, способствует повышению уровня индивидуально-личностных качеств и свойств таэквондистов в их спортивной деятельности.

Индивидуально-личностные своеобразия таэквондиста, вместе со степенью его побужденного состояния к занятиям ИВС охватывает структуру его СПД как внутренние предпосылки (средства) и оказывают влияние на показатели его СПД.

**Таблица 3. 10. − Итоговые показатели различий в ТТД между таэквондистами ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели результа-тивности в ТТД** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** | **Р** |
|  | 21,83 | 29,54 | 7,71 | ˂ 0,001 |
|  | 5,35 | 4,17 | 1,18 | ˂ 0,05 |
|  | 2,58 | 1,88 | 0,70 | ˂ 0,01 |
|  | 5,66 | 4,54 | 1,12 | ˂ 0,01 |
|  | 3,55 | 3,70 | 0,15 |  |
|  | 23,10 | 17,73 | 5,37 | ˂ 0,001 |
|  | 88,76 | 81,28 | 7,48 | ˂ 0,01 |
| ∑ = | 150,83 | 142,84 | 23,71 | ˂ 0,001 |
| М = | 21,54 | 20,40 | 3,38 | ˂ 0,01 |

**3. 3 Изменение индивидуально-личностных свойств, побужденных состояний (положений) таэквондистов в ходе опытно-экспериментальной работы**

Исследование показателей изменений состояния (положения) позволяет установить вероятность несоответствия функций (действий) системы, при достаточно высоком уровне психологического фактора (движущей силы).

В этой связи, наиболее ценным в структуре психологического состояния становится собственно психологические движущие силы (факторы).

Взаимосвязь с важнейшей движущей силой СТ, проявляемой активности в СПД, вера на достижение поставленной цели, проявление выраженных психоэмоциональных состояний - является уровень проявления побуждении к СПД - побужденное состояние.

Для полноценной СТ необходимо иметь высокий фоновый уровень побуждений, чтобы успешно преодолеть оптимальное психологическое состояние и приступить к переживанию все ощущения, проявляющиеся при выраженных уровнях наступления утомления и психофизического напряжения. Уровнем развития выносливости (устойчивости) к влиянию факторов психоэмоциональных нагрузок (напряжении) будет сила воздействия побуждений, ориентирующих таэквондиста к СПД, уровень проявления побужденного состояния как степень побуждения к выполнению психо физической нагрузки [80].

В этой связи, нами предприняты попытки изучить побужденное состояние и изменения индивидуально-личностных качеств и свойств таэквондистов в ходе ОЭР.

**3.3.1 Исследование побудительной возможности спортивной деятельности таэквондистов в ходе опытно-экспериментальной работы**

Под побуждением воспринимается побудительное состояние спортсмена-таэквондиста, формирующиеся как система побуждений в процессе состояние собственных потребностей (нужд) и возможностей связанной с деятельностью, являющиеся фундаментом (основой) для осмысленной постановки и осуществления ее целей.

В таэквондо имеется ряд видов побуждений занятий, грамотное их использование способствует повышению эффективности СПД. Как правило цель таэквондиста – улучшение спортивного показателя, обеспечение победы над: собой; соперниками, а причины побуждений и предпринимаемые действия таэквондиста могут быть разными. Разнообразные цели (побуждений) образуют целостную систему внутренних побуждений к деятельности нравственных сил, то есть «побуждений» [49].

Побуждения – системообразующий организационный (единицей) СПД.

С проявлением побуждений деятельность получает достаточную целеориентированность. Исследование качественных и количественных сторон побуждений, её составляющих, есть основа разработки научно-педагогических способов руководство (управление) ими в разнообразных противоречивых обстоятельствах в таэквондо [108].

Лишь, довольно сильное приложение усилий таэквондистом, выражающее потребность в высших спортивных показателях и повышение уровня СМ, является основой определения уровня ответственности и психоэмоциональной устойчивости.

Изучение своеобразий побуждений к СПД осуществлялись по методике, разработанной Е.А. Калининым [41]. Приняли участие 34 таэквондиста, из них – 17 человек составили ЭГ и 17 – КГ. Таэквондистам предложили ответить на 50 вопросов, выбирая один из четырёх вариантов ответов. Результаты полученных ответов после математических обработок отразили в таблице 3.11. и рисунок 3.6.

В начале формирующей ОЭР в ЭГ показатель в двигательной потребности в достижении равнялся 31,76 баллов, что на 0,76 балла выше от оптимального показателя (31,0).

Среднеарифметический балл потребности в поединке равнялся 25,29 баллов, являлся недостаточным. Это означает, что таэквондисты ЭГ к началу ОЭР не проявляли обостренных чувств к СПД. Потребность в самосовершенствовании у спортсменов ЭГ равнялся 30,23 балла, что лучше лучшего показателя (25 баллов) по данному показателю на 5,23 баллов.

Показатель потребности в коммуникации составил 29,29 баллов. Для спортсменов единоборцев присуще быть интровертом, в этой связи активная коммуникабельность возможно приводит к падению уровня сосредоточенности внимания таэквондистов в ходе СПД.

Потребность в материальном стимулировании составил 26,52 балла.

Среднеарифметический показатель общего побудительного состояния равнялся 28,48 баллам.

Показатели выраженности проявления побуждений к СПД спортсменов КГ отражены в таблице 3.12. Среднезначимые исходные показатели проявляемой выраженности СПД таэквондистов были следующими.

**Таблица 3. 11. − Фоновые показатели уровня выраженности проявляемых побуждений к спортивной деятельности у таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Проявляемые побуждения к спортивной деятельности** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | 35,0 | 23,0 | 30,0 | 30,0 | 32,0 | 150,0 | 30,0 |
|  | 27,0 | 27,0 | 28,0 | 26,0 | 27,0 | 135,0 | 27,0 |
|  | 32,0 | 27,0 | 31,0 | 25,0 | 24,0 | 139,0 | 27,80 |
|  | 35,0 | 29,0 | 31,0 | 22,0 | 26,0 | 138,0 | 27,60 |
|  | 31,0 | 22,0 | 32,0 | 29,0 | 31,0 | 145,0 | 29,0 |
|  | 26,0 | 17,0 | 20,0 | 28,0 | 14,0 | 105,0 | 21,0 |
|  | 33,0 | 24,0 | 28,0 | 26,0 | 23,0 | 134,0 | 26,80 |
|  | 36,0 | 29,0 | 30,0 | 33,0 | 31,0 | 151,0 | 31,80 |
|  | 35,0 | 29,0 | 32,0 | 37,0 | 31,0 | 164,0 | 32,80 |
|  | 35,0 | 37,0 | 36,0 | 31,0 | 32,0 | 161,0 | 32,20 |
|  | 37,0 | 31,0 | 35,0 | 34,0 | 37,0 | 174,0 | 34,80 |
|  | 37,0 | 33,0 | 35,0 | 32,0 | 28,0 | 165,0 | 33,0 |
|  | 28,0 | 19,0 | 31,0 | 31,0 | 28,0 | 137,0 | 27,40 |
|  | 28,0 | 27,0 | 28,0 | 27,0 | 27,0 | 137,0 | 27,40 |
|  | 28,0 | 23,0 | 33,0 | 26,0 | 19,0 | 129,0 | 25,80 |
|  | 30,0 | 25,0 | 33,0 | 27,0 | 23,0 | 138,0 | 27,60 |
|  | 27,0 | 18,0 | 21,0 | 29,0 | 16,0 | 111,0 | 22,20 |
| ∑ = | 540,0 | 430,0 | 514,0 | 498,0 | 451,0 | 2413,0 | 484,20 |
| М = | 31,76 | 25,29 | 30,23 | 29,29 | 26,52 | 141,94 | 28,48 |

**Примечание:** 1 – двигательная потребность в достижении цели; 2 – потребность в поединке; 3 – потребность в самосовершенствовании; 4 – потребность в коммуникации; 5 – потребность в материальном стимулировании; 6 – общая сумма; 7 – среднеарифметический показатель всего побуждения.

Уровень двигательной потребности в: достижении цели равнялся 29,35 балла; поединке 24,11 балла; самосовершенствовании 35,0 балла; коммуникации 27,88 балла; материальном стимулировании 29,35 балла. Среднеарифметические показатели побуждений всей (общей) СПД в КГ составил 28,14 балла (во всех случаях достоверности равна р ˃ 0,05).

Установленные результаты по показателям проведения выраженности побуждений СПД таэквондистов обеих групп в сравнении с более оптимальными показателями мотива СПД отражены на рисунке 3.7.

Выявленные исходные показатели статистического различия между побуждениями СПД ЭГ и КГ отражены в таблице 3.13, убеждает, что достоверно значимыми является различие по показателю двигательной потребности в: достижении цели – р ˃ 0,05; коммуникации – р ˃ 0,05; материальным благополучием р ˃ 0,05; общего побуждения – р ˃ 0,05.

**Таблица 3.12. − Исходные показатели уровня выраженности проявляемых побуждений к спортивной деятельности у таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Проявляемые побуждения к спортивной деятельности** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | 32,0 | 26,0 | 29,0 | 33,0 | 33,0 | 153,0 | 30,60 |
|  | 28,0 | 24,0 | 26,0 | 28,0 | 33,0 | 139,0 | 27,80 |
|  | 25,0 | 22,0 | 30,0 | 26,0 | 26,0 | 129,0 | 25,80 |
|  | 34,0 | 29,0 | 32,0 | 26,0 | 27,0 | 148,0 | 29,60 |
|  | 30,0 | 21,0 | 27,0 | 30,0 | 27,0 | 135,0 | 27,0 |
|  | 23,0 | 24,0 | 34,0 | 24,0 | 25,0 | 130,0 | 26,0 |
|  | 33,0 | 27,0 | 35,0 | 27,0 | 33,0 | 155,0 | 31,0 |
|  | 28,0 | 23,0 | 27,0 | 32,0 | 35,0 | 145,0 | 29,0 |
|  | 28,0 | 19,0 | 29,0 | 27,0 | 17,0 | 120,0 | 24,0 |
|  | 33,0 | 27,0 | 32,0 | 31,0 | 31,0 | 154,0 | 30,80 |
|  | 30,0 | 23,0 | 31,0 | 24,0 | 25,0 | 133,0 | 26,60 |
|  | 31,0 | 23,0 | 30,0 | 29,0 | 28,0 | 141,0 | 28,60 |
|  | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 26,0 | 33,0 | 139,0 | 27,80 |
|  | 30,0 | 27,0 | 28,0 | 27,0 | 35,0 | 147,0 | 29,40 |
|  | 39,0 | 26,0 | 33,0 | 27,0 | 33,0 | 149,0 | 29,80 |
|  | 31,0 | 23,0 | 28,0 | 27,0 | 25,0 | 134,0 | 26,80 |
|  | 28,0 | 23,0 | 27,0 | 30,0 | 33,0 | 141,0 | 28,20 |
| ∑ = | 499,0 | 410,0 | 510,0 | 474,0 | 499,0 | 292,0 | 428,50 |
| М = | 29,35 | 24,00 | 30,0 | 27,88 | 29,35 | 140,70 | 28,14 |

Изменение проявляемых побуждений к СПД таэквондистов ЭГ после завершения ОЭР представлены в таблице 3.14.

Анализ отраженных показателей в таблице 3.14 показывает, что у таэквондистов ЭГ после завершения ПЭ по повышению ТТД и наиболее важнейших индивидуально-личностных качеств и свойств, все составляющие побуждений СПД повысились и приблизились к чертам более благоприятных значений: двигательная потребность в: достижении с 31,76 до

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Примечание:** ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; ПСД – побуждения к спортивной деятельности; 1 – двигательная потребность в достижении цели; 2 – потребность в поединке; 3 – потребность в самосовершенствовании; 4 – потребность в коммуникации; 5 – потребность в материальном стимулировании; 6 – общая потребность.  **Рис. 3.7. Фоновые показатели уровня проявления побуждений к спортивной деятельности таэквондистов ЭГ и КГ в сопоставлении с должной их выраженностью** |

30,29 баллов; поединке – с 25,29 до 26,88; совершенствовании с 30,23 до 26,94 баллов; коммуникации – с 29,29 до 26,0 баллов; материальном стимулировании – с 26,52 до 25,41 баллов; общей побудительности с 28,48 до27,10 баллов.

**Таблица 3. 13. - Исходные показатели побуждений к спортивной деятельности экспериментальной и контрольной групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели потребности** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** | **Р** |
|  | 33,10 | 29,35 | 3,75 | ˂ 0,05 |
|  | 26,80 | 30,0 | 3,20 | ˂ 0,05 |
|  | 31,80 | 30,0 | 1,80 | ˃ 0,05 |
|  | 30,30 | 27,88 | 2,42 | ˂ 0,05 |
|  | 28,10 | 29,35 | 1,25 | ˃ 0,05 |
|  | 30,10 | 28,14 | 1,96 | ˃ 0,05 |
| ∑ = | 180,20 | 174,72 | 14,38 |  |
| М = | 30,03 | 29,12 | 2,39 |  |

Изучая индивидуально-личностные показатели общего побуждения по ЭГ наблюдается, что отдельные составляющие из них превышают черту более благоприятных значений.

Из таблицы 3.14 видно, что из пяти потребностей достоверно значимыми оказались три потребность в: самосовершенствовании (р ˂ 0,05); коммуникации (р ˂ 0,05); и уровень проявления общей побуждений (р ˂ 0,01).

Не достоверными оказались потребности в: достижении (р ˃ 0,05); поединке; материальном стимулировании (р ˃ 0,05).

Показатель в достижении двигательной потребности в: достижении уменьшился с 30,02 до 27,88; поединке с 30,0 до 23,82; самосовершенствовании с 30,0 до 29,82 коммуникации с 27,88 до 27,17; материальном благополучии с 29,85 до 27,88; общего побуждения с 24,14 до 27,28. Это означает, что в период проведения контрольных измерений по установлению уровня проявления побуждений СПД у таэквондистов КГ, обостренные чувства совершенствовать технико-тактическую и специальной физической подготовленности в процессе СПД не наблюдалась.

**Таблица 3.14. − Показатели проявляемой выраженности побуждений к спортивной деятельности таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп испытуемых** | **Проявляемые побуждения к спортивной деятельности** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | 33,0 | 26,0 | 26,0 | 22,0 | 33,0 | 145,0 | 29,0 |
|  | 27,0 | 27,0 | 29,0 | 23,0 | 26,0 | 132,0 | 26,40 |
|  | 29,0 | 27,0 | 28,0 | 24,0 | 24,0 | 132,0 | 26,40 |
|  | 29,0 | 28,0 | 30,0 | 26,0 | 26,0 | 139,0 | 27,80 |
|  | 28,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 24,0 | 133,0 | 26,60 |
|  | 27,0 | 22,0 | 20,0 | 26,0 | 17,0 | 112,0 | 22,40 |
|  | 33,0 | 26,0 | 23,0 | 23,0 | 22,0 | 127,0 | 25,40 |
|  | 32,0 | 28,0 | 24,0 | 29,0 | 30,0 | 143,0 | 28,60 |
|  | 30,0 | 29,0 | 27,0 | 33,0 | 27,0 | 146,0 | 29,20 |
|  | 29,0 | 28,0 | 32,0 | 26,0 | 28,0 | 143,0 | 28,60 |
|  | 34,0 | 30,0 | 28,0 | 32,0 | 33,0 | 157,0 | 31,40 |
|  | 36,0 | 29,0 | 28,0 | 26,0 | 26,0 | 145,0 | 29,0 |
|  | 27,0 | 25,0 | 31,0 | 27,0 | 25,0 | 135,0 | 27,0 |
|  | 29,0 | 28,0 | 24,0 | 24,0 | 30,0 | 135,0 | 27,0 |
|  | 28,0 | 23,0 | 29,0 | 20,0 | 18,0 | 121,0 | 24,20 |
|  | 31,0 | 28,0 | 30,0 | 22,0 | 21,0 | 132,0 | 26,40 |
|  | 33,0 | 27,0 | 22,0 | 23,0 | 22,0 | 127,0 | 25,40 |
| ∑ = | 515,0 | 457,0 | 458,80 | 442,0 | 432,0 | 2304,0 | 460,80 |
| М = | 30,29 | 26,88 | 26,94 | 26,0 | 25,41 | 135,52 | 27,10 |

В таблице 3.15 отражены показатели определения различий побуждений СПД ЭГ до и после проведения опытно-исследовательской деятельности.

**Таблица 3. 15. − Исходные и итоговые показатели различия достоверной значимости побуждений спортивной деятельности таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели потребности** | **До ПЭ** | **После ПЭ** | **Сдвиг** | **Р** |
|  | 33,10 | 30,29 | 0,19 | ˂ 0,05 |
|  | 26,80 | 26,88 | 0,08 | ˂ 0,05 |
|  | 31,80 | 26,94 | 4,86 | ˃ 0,01 |
|  | 30,30 | 26,0 | 4,30 | ˃ 0,05 |
|  | 28,10 | 25,41 | 2,69 | ˃ 0,05 |
|  | 150,10 | 135,52 | 14,58 | ˃ 0,05 |
|  | 30,03 | 27,10 | 2,93 | ˃ 0,05 |

Выявленные уровни выраженности побуждений СПД в КГ отражены в таблице 3.16.

Это означает, что спортсменам необходимо проводить УТЗ со спортивными психологами, широко используя соответствующие в таэквондо методике, с целью улучшения побуждений спортивной деятельности спортсменов.

Произошедшие изменения во всех показателях побуждений СПД оказались достоверно не значимыми в: достижении двигательной потребности (р ˃ 0,05); поединке (р ˃ 0,05); самосовершенствовании (р ˃ 0,05); материальном поощрении (р ˃ 0,05); общего побуждения (р ˃ 0,05), таблица 3.17.

**Таблица 3. 16. − Итоговые показатели выраженности побуждений спортивной деятельности у таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испыту-емые** | **Побуждения к спортивной деятельности** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | 33,0 | 25,0 | 28,0 | 31,0 | 30,0 | 147,0 | 29,40 |
|  | 26,0 | 26,0 | 27,0 | 29,0 | 34,0 | 142,0 | 28,40 |
|  | 27,0 | 21,0 | 29,0 | 24,0 | 27,0 | 128,0 | 25,60 |
|  | 25,0 | 24,0 | 28,0 | 25,0 | 24,0 | 126,0 | 25,20 |
|  | 28,0 | 21,0 | 27,0 | 30,0 | 25,0 | 131,0 | 26,20 |
|  | 26,0 | 26,0 | 33,0 | 22,0 | 27,0 | 134,0 | 26,80 |
|  | 27,0 | 24,0 | 32,0 | 26,0 | 32,0 | 141,0 | 28,20 |
|  | 29,0 | 22,0 | 29,0 | 31,0 | 29,0 | 140,0 | 28,0 |
|  | 30,0 | 23,0 | 29,0 | 24,0 | 23,0 | 129,0 | 25,80 |
|  | 29,0 | 23,0 | 31,0 | 32,0 | 30,0 | 145,0 | 29,0 |
|  | 27,0 | 24,0 | 30,0 | 27,0 | 25,0 | 133,0 | 26,60 |
|  | 32,0 | 27,0 | 33,0 | 28,0 | 29,0 | 149,0 | 29,80 |
|  | 25,0 | 24,0 | 31,0 | 26,0 | 31,0 | 137,0 | 27,40 |
|  | 29,0 | 28,0 | 28,0 | 25,0 | 34,0 | 144,0 | 28,80 |
|  | 28,0 | 22,0 | 32,0 | 29,0 | 22,0 | 133,0 | 26,60 |
|  | 28,0 | 21,0 | 29,0 | 28,0 | 28,0 | 134,0 | 26,80 |
|  | 25,0 | 24,0 | 28,0 | 25,0 | 24,0 | 126,0 | 25,20 |
| ∑ = | 474,0 | 405,0 | 504,0 | 462,0 | 474,0 | 2319,0 | 463,80 |
| М = | 27,88 | 23,82 | 29,64 | 27,17 | 27,88 | 136,40 | 27,28 |

Изучая итоговые различия побуждений СПД ЭГ и КГ, отраженных в таблице 3.17, наблюдаем, что достоверно значимыми оказались в таких показателях: потребности двигательного достижении (р ˃ 0,05); самосовершенствовании (р ˂ 0,001); материальном благополучии (р ˂ 0,05); общих побуждений (р ˂ 0,01). Недостоверность выявлена в показателе коммуникации (р ˃ 0,05).

**Таблица 3. 17. − Фоновые и итоговые показатели различия достоверности побуждений спортивной деятельности таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели потребности** | **До ПЭ** | **После ПЭ** | **Сдвиг** | **Р** |
|  | 29,35 | 27,88 | 1,47 | ˂ 0,05 |
|  | 30,0 | 23,82 | 6,18 | ˂ 0,05 |
|  | 30,0 | 29,64 | 0,36 | ˂ 0,05 |
|  | 27,88 | 27,17 | 0,71 | ˂ 0,05 |
|  | 29,35 | 27,88 | 1,47 | ˂ 0,05 |
|  | 29,12 | 27,28 | 1,84 | ˂ 0,05 |
| ∑ = | 175,70 | 135,79 |  |  |
| М = | 29,28 | 22,63 |  |  |

**Таблица 3. 18. − Итоговые показатели различия побуждений спортивной деятельности таэквондистов ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели потребности** | **До ПЭ** | **После ПЭ** | **Разница** | **Р** |
|  | 30,29 | 27,88 | 2,41 | ˂ 0,05 |
|  | 26,88 | 23,82 | 3,06 | ˂ 0,001 |
|  | 26,94 | 29,64 | 2,70 | ˂ 0,05 |
|  | 26,0 | 27,17 | 1,17 | ˂ 0,05 |
|  | 25,41 | 27,28 | 1,87 | ˂ 0,05 |
|  | 27,10 | 22,63 | 4,47 | ˂ 0,001 |
| ∑ = | 162,62 | 158,42 | 15,68 |  |
| М = | 27,10 | 26,40 | 2,61 |  |

Полученные показатели в результате осуществления ПН свидетельствуют о том, что одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на качество СПД таэквондистов, является: уровень общих побуждений СПД и состояние текущей побужденности.

С целью установления состояния текущей побужденности нами использовались шкалы побудительного (побужденного) состояния (ШПС-1), разработанная В.Ф. Соповым [107].

В процессе осуществления исследовательской деятельности спортсменам обеих групп давалось семь вопросов. За каждый из четырех предложенных вариантом ответов таэквондисту давалось от 1 до 4 баллов.

Выявление текущего побуждения проводилось в три этапа в течение 2023 учебно-тренировочного года (февраль, июнь, октябрь месяцы). Полученные результаты исследования таэквондистов ЭГ и КГ отражены в таблице 3.19 и на рисунке 3.8.

**Таблица 3. 19. − Выявленные показатели состояния текущего побуждения таэквондистов ЭГ в процессе опытно-экспериментальной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испыту-емые** | **Периоды осуществления измерений текущего побуждения** | | | | | |
| **Февраль** | | **Июнь** | | **Октябрь** | |
| **балл** | **оценка** | **балл** | **оценка** | **балл** | **оценка** |
|  | 16 | 2 | 18 | 3 | 24 | 4 |
|  | 19 | 3 | 18 | 3 | 20 | 3 |
|  | 15 | 2 | 16 | 2 | 17 | 1 |
|  | 23 | 4 | 23 | 4 | 18 | 3 |
|  | 18 | 3 | 16 | 2 | 22 | 4 |
|  | 21 | 4 | 21 | 4 | 23 | 4 |
|  | 21 | 4 | 21 | 4 | 23 | 4 |
|  | 20 | 3 | 21 | 4 | 23 | 4 |
|  | 15 | 2 | 16 | 2 | 19 | 3 |
|  | 18 | 3 | 19 | 3 | 23 | 4 |
|  | 17 | 3 | 18 | 3 | 20 | 3 |
|  | 24 | 5 | 27 | 5 | 26 | 5 |
|  | 26 | 5 | 25 | 5 | 25 | 5 |
|  | 24 | 5 | 26 | 5 | 25 | 5 |
|  | 17 | 3 | 18 | 3 | 23 | 4 |
|  | 17 | 3 | 26 | 5 | 27 | 5 |
|  | 20 | 3 | 20 | 3 | 22 | 4 |
| ∑ = | 331,0 | 57,0 | 349,0 | 59,0 | 380,0 | 65 |
| М = | 19,47 | 3,35 | 20,52 | 3,47 | 22,35 | 3,82 |

**Примечание:** 3 – менее 15 баллов; 3 – 16-20 баллов; 4 – 17-24; 5 – 25 и выше.

Изменение среднезначимых показателей (М) таэквондистов, отраженные на рисунке 3.8, позволяет подчеркнуть, что в феврале месяце текущее побуждение находится в пределах 19,42 баллах.

|  |
| --- |
|  |
| **Рис. 3. 8. Выраженность среднезначимых показателей текущих побуждений таэквондистов ЭГ** |

Отраженные показатели в таблице 3.19 и на рисунке 3.8 в разумных пределах (соответствующей предъявленным требованиям), процесса СПД.

Преподавателям-тренерам не следует упускать из вида, что текущее побуждение возможно может нежелательно отразиться на весь процесс спортивной деятельности.

В УТП с повышением побуждений таэквондиста, как правило прилагают усилия, чтобы выполнить большое число заданий и упражнений, зачастую не согласовав с преподавателем-тренером, что может стать причиной преждевременного наступления утомления и израсходованию энергетических запасов, находящиеся в организме спортсмена. В соревновательных поединках спортсмен с повышенным побужденным состоянием, прилагает усилия, чтобы выполнить активные (агрессивные) АД, что вполне может стать причиной неподготовленного поведения атакующих ТТД. Впоследствии таких неподготовленных действий, значительно снижается способность осуществлять контроль над принимаемыми действиями соперника, более эффективно проводить свои ТТД.

В КГ исходный уровень текущего побуждения равнялся 19,41, разница с ЭГ составило 0,04 баллов.

Показатели, выявленные в трех измерениях по состоянию текущего побуждения спортсменов КГ в процессе осуществления опытно-экспериментальной деятельности отражены в таблице 3.20.

**Таблица 3. 20. − Показатели текущего побуждения таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испыту-емые** | **Периоды осуществления измерений текущего побуждения** | | | | | |
| **Февраль** | | **Июнь** | | **Октябрь** | |
| **балл** | **оценка** | **балл** | **оценка** | **балл** | **оценка** |
|  | 21 | 4 | 21 | 4 | 20 | 4 |
|  | 22 | 4 | 18 | 3 | 23 | 4 |
|  | 19 | 3 | 17 | 3 | 16 | 3 |
|  | 13 | 2 | 12 | 2 | 11 | 2 |
|  | 15 | 2 | 12 | 2 | 13 | 2 |
|  | 21 | 4 | 22 | 4 | 22 | 4 |
|  | 22 | 4 | 21 | 4 | 22 | 4 |
|  | 24 | 4 | 25 | 5 | 26 | 5 |
|  | 19 | 3 | 16 | 3 | 18 | 3 |
|  | 22 | 4 | 23 | 4 | 22 | 4 |
|  | 20 | 3 | 21 | 4 | 24 | 4 |
|  | 17 | 3 | 17 | 3 | 17 | 3 |
|  | 21 | 4 | 22 | 4 | 26 | 5 |
|  | 18 | 3 | 18 | 3 | 17 | 3 |
|  | 21 | 4 | 21 | 4 | 22 | 4 |
|  | 19 | 3 | 20 | 3 | 21 | 3 |
|  | 20 | 3 | 21 | 4 | 20 | 3 |
| ∑ = | 314,0 | 57,0 | 327,0 | 65,0 | 340,0 | 60,0 |
| М = | 18,47 | 3,35 | 19,23 | 3,82 | 20,0 | 3,52 |

**Примечание:** 3 – менее 15 баллов; 3 – 16-20 баллов; 4 – 17-24; 5 – 25 и выше.

|  |
| --- |
|  |
| **Рис. 3.9. Выраженность среднезначимых показателей текущего побуждения таэквондистов КГ** |

Относительно итоговых показателей текущего побужденого состояния таэквондистов КГ в: в феврале равнялся 19,41; в июне – 19,23; в октябре – 20,0. Путем проведения беседы со спортсменами было установлено, что в поединке проявляемых оборонительных чувств к СПД связано с неудачными выступлениями в соревнованиях.

Значение t-критерия Cтьюдента, свидетельствуют о том, что различия по уровню текущей побужденности между таэквондистами ЭГ и КГ.

**Таблица 3. 21. − Исходные показатели различия текущего побуждения ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды измерения | ЭГ | КГ | Разница | Р |
| Февраль | 19,45 | 19,41 | 0,04 | ˃ 0,05 |
| Июнь | 20,52 | 19,23 | 1,29 | ˃ 0,05 |
| Октябрь | 22,35 | 20,0 | 2,25 | ˂ 0,05 |
| ∑ = | 62,32 | 58,64 | 3,58 |  |
| М = | 20,77 | 19,54 | 1,19 |  |

Фоновые показатели текущего побуждающего состояния таэквондистов ЭГ в: феврале месяце составил 19,45; в июне – 20,52; в октябре – 22,35 (М = 20,77).

Итак, изменения состояния текущей побужденности таэквондистов по мере приближения к соревнованиям увеличивается.

**3.3.2 Результаты влияния экспериментальных заданий и упражнений на текущее индивидуально-личностные свойства таэквондистов**

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 СПД и оказывающих более эффективное влияние на СПД [56, c. 54]. По убеждению Р.Э. Мильмана, качество, составляющие специальную структуру личности в СВД определяют результативность СД [31, с. 34].

Ряд специалистов [127, 128, 129, 130 и другие], 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. Кэттэлла, таэквондисты, участвовавшие в исследовании распредели на 2 группы: ЭГ и КГ. Затем, путем математико-статистической обработки выявили индивидуально-личностные своеобразия таэквондистов.

Изучая фоновые показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов ЭГ, отраженные в таблице 3.22, обнаружили, что среднее значимые показатели индивидуально личностных свойств по факторам.

Из таблицы 3.22 видно, что более выраженными индивидуально-личностными свойствами таэквондистов ЭГ оказались: коммуникабельность (фактор А – 6,82 баллов); темп процесса мышления (фактор В – 3,29 балла); психастеничность (фактор j - 6,23 балла); активность (фактор H – 5,58 баллов).

Поддерживая наиболее выраженные качества и свойства тхэквондистов ЭГ следует отметить, что повышенный показатель по индивидуально-личностному свойству «Коммуникабельность» (6,82 баллов), в сопоставлении с модельными показателями (таблица 3.24), 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 интровертированость так же способствует концентрированию внимания спортсмена в поединке, и реагировать на установки преподавателя-тренера во время поединка. Процесс темпа мышления (B), являлось выраженным, имеет показатель на уровне 3,29 баллов. Индивидуально-личностное свойство «психостеничность», способствующая повышению уровня обеспокоенности (тревожности) на 1,39 баллов. По мнению И.П. Ципоркиной и Е.А. Кабановой тревожность повышает прогрессирующую неуверенность в своей подготовленности [119].

**Таблица 3.23. − Исходные показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Личностный фактор по тесту Кеттелла | Испытуемые | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | ∑ | М |
| Первичные факторы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. (А) | 4 | 9 | 5 | 9 | 9 | 7 | 4 | 4 | 7 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 9 | 3 | 5 | 116 | 6,82 |
| 1. (B) | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 56 | 3,29 |
| 1. (C) | 4 | 3 | 6 | 8 | 9 | 5 | 3 | 7 | 3 | 6 | 8 | 4 | 3 | 4 | 3 | 7 | 5 | 88 | 5,17 |
| 1. (E) | 3 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 4 | 8 | 7 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 7 | 6 | 88 | 5,17 |
| 1. (F) | 5 | 4 | 6 | 4 | 9 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 3 | 3 | 7 | 4 | 5 | 81 | 4,76 |
| 1. (G) | 6 | 3 | 5 | 9 | 3 | 7 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 8 | 6 | 8 | 6 | 2 | 5 | 86 | 5,05 |
| 1. (H) | 4 | 4 | 3 | 7 | 8 | 9 | 4 | 7 | 4 | 6 | 3 | 7 | 3 | 8 | 9 | 6 | 4 | 95 | 5,58 |
| 1. (J) | 7 | 4 | 8 | 5 | 4 | 7 | 4 | 3 | 6 | 9 | 9 | 9 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 106 | 6,23 |
| 1. (L) | 5 | 7 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 7 | 3 | 3 | 6 | 8 | 8 | 3 | 3 | 6 | 5 | 84 | 4,94 |
| 1. (M) | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 2 | 3 | 8 | 3 | 2 | 5 | 4 | 70 | 4,11 |
| 1. (N) | 6 | 8 | 3 | 6 | 1 | 3 | 7 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 68 | 4,0 |
| 1. (O) | 7 | 8 | 4 | 3 | 3 | 8 | 3 | 4 | 3 | 7 | 2 | 2 | 1 | 3 | 7 | 3 | 4 | 72 | 4,23 |
| 1. (Q1) | 3 | 5 | 4 | 6 | 2 | 6 | 6 | 3 | 3 | 8 | 7 | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 79 | 4,64 |
| 1. (Q2) | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 8 | 6 | 4 | 2 | 4 | 7 | 3 | 6 | 6 | 7 | 3 | 77 | 4,52 |
| 1. (Q3) | 8 | 2 | 7 | 3 | 1 | 2 | 6 | 9 | 2 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 89 | 5,23 |
| 1. (Q4) | 2 | 8 | 3 | 8 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 79 | 4,64 |
| Вторичные факторы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. (F1) | 6 | 7,8 | 5 | 5 | 10,9 | 5,5 | 6,5 | 3,3 | 5 | 3,6 | 3,1 | 4,8 | 3,7 | 5 | 6,5 | 4 | 5 | 80,2 | 4,71 |
| 1. (F2) | 5,1 | 6,4 | 5,2 | 6,7 | 4,5 | 7,9 | 3,1 | 5,4 | 5 | 6,1 | 3 | 7,3 | 4,4 | 5,1 | 4,4 | 4,8 | 5 | 84,4 | 4,96 |
| 1. (F3) | 4,0 | 3,2 | 3,5 | 3,9 | 3 | 3,3 | 4,7 | 5,9 | 2,8 | 2 | 2 | 2,3 | 2,4 | 2,3 | 2 | 5,7 | 3 | 53 | 3,11 |
| 1. (F4) | 1,8 | 5 | 3,3 | 3,3 | 9 | 4,2 | 4,6 | 5,3 | 4,8 | 1,2 | 2,7 | 3,5 | 2,5 | 2,3 | 2,4 | 8,6 | 3 | 67,5 | 3,97 |
| ∑ = | 88,9 | 103,4 | 91 | 108,9 | 102,4 | 104,9 | 93,9 | 97,9 | 71,6 | 96,9 | 86,1 | 122,9 | 101,5 | 84,7 | 96,3 | 94,1 | 91 | 1619,1 | 95,13 |
| M = | 4,44 | 5,17 | 5,35 | 5,44 | 5,12 | 5,24 | 4,69 | 4,89 | 3,58 | 4,84 | 4,30 | 5,64 | 5,07 | 4,23 | 4,81 | 4,70 | 4,53 | 80,95 | 4,75 |

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.

Выраженность индивидуально-личностных свойств таэквондистов КГ представлена в таблице 3.25.

**Таблица 3. 24. − Индивидуально-личностные свойства таэквондистов ЭГ в сопоставлении с модельными показателями до ПЭ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп факторов** | **ЭГ** | **Модельные показатели** | **Разница** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 6,82 | 4,44 | 2,38 |
| 1. (B) | 3,29 | 5,17 | -1,88 |
| 1. (C) | 5,17 | 5,35 | -0,18 |
| 1. (E) | 5,17 | 5,44 | -0,27 |
| 1. (F) | 4,76 | 5,12 | -0,36 |
| 1. (G) | 5,05 | 5,24 | -0,24 |
| 1. (H) | 5,58 | 4,69 | 0,89 |
| 1. (J) | 6,23 | 4,89 | 1,34 |
| 1. (L) | 4,94 | 3,58 | 1,36 |
| 1. (M) | 4,11 | 4,84 | -0,73 |
| 1. (N) | 4,0 | 4,30 | 0,70 |
| 1. (O) | 4,23 | 5,64 | 1,41 |
| 1. (Q1) | 4,64 | 5,07 | -0,43 |
| 1. (Q2) | 4,52 | 4,23 | 0,29 |
| 1. (Q3) | 5,23 | 4,81 | 0,42 |
| 1. (Q4) | 4,64 | 4,79 | -0,06 |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 4,71 | 4,55 | 0,16 |
| 1. (F2) | 4,96 | 4,75 | 0,21 |
| 1. (F3) | 3,11 | 3,50 | -0,39 |
| 1. (F4) | 3,97 | 4,0 | -0,03 |
| ∑ = | 88,90 | 94,36 | 13,73 |
| M = | 4,44 | 4,71 | 0,68 |

Из таблицы 3.24 видно, что наибольшая разница обнаружены в свойствах: коммуникабельности – 2,38; интенсивности процесса мышления (интеллекта) – 1,88 и наименьшее в: невозможности – 0,06; беспокойности – 0,03.

**Таблица 3. 25. − Фоновые показатели индивидуально-личностных свойств таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Личностный фактор по тесту Кеттелла | Испытуемые | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | ∑ | М |
| Первичные факторы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. (А) | 3 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 7 | 8 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 9 | 6 | 93 | 5,42 |
| 1. (B) | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 56 | 3,29 |
| 1. (C) | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 9 | 7 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 6 | 3 | 2 | 7 | 65 | 3,82 |
| 1. (E) | 3 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 8 | 7 | 5 | 4 | 8 | 3 | 7 | 2 | 5 | 4 | 3 | 77 | 4,52 |
| 1. (F) | 3 | 8 | 7 | 5 | 8 | 6 | 2 | 4 | 8 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 86 | 5,05 |
| 1. (G) | 44 | 4 | 8 | 3 | 7 | 9 | 5 | 7 | 3 | 8 | 8 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 101 | 5,94 |
| 1. (H) | 2 | 7 | 8 | 4 | 8 | 6 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 3 | 5 | 2 | 7 | 5 | 5 | 99 | 5,94 |
| 1. (J) | 8 | 6 | 5 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 3 | 3 | 8 | 7 | 9 | 6 | 4 | 5 | 105 | 6,17 |
| 1. (L) | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 8 | 6 | 7 | 4 | 4 | 87 | 5,11 |
| 1. (M) | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 7 | 7 | 8 | 2 | 76 | 4,47 |
| 1. (N) | 4 | 3 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 83 | 4,88 |
| 1. (O) | 8 | 3 | 7 | 2 | 1 | 1 | 4 | 8 | 8 | 7 | 4 | 6 | 5 | 3 | 9 | 8 | 1 | 85 | 5,0 |
| 1. (Q1) | 3 | 6 | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 6 | 6 | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 4 | 5 | 7 | 78 | 4,58 |
| 1. (Q2) | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 2 | 2 | 3 | 56 | 3,25 |
| 1. (Q3) | 6 | 1 | 7 | 6 | 3 | 6 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 9 | 2 | 7 | 5 | 72 | 4,23 |
| 1. (Q4) | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 1 | 4 | 6 | 4 | 3,3 | 2,5 | 4 | 9 | 4 | 9 | 2 | 2 | 83,8 | 4,92 |
| Вторичные факторы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. (F1) | 7,3 | 6,8 | 6,6 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5,5 | 5,7 | 6,9 | 7,9 | 6,5 | 7,4 | 4,8 | 8,6 | 2,3 | 3,8 | 95,1 | 5,59 |
| 1. (F2) | 2,3 | 9 | 8,1 | 4,2 | 2 | 5,4 | 6,5 | 7,9 | 8,5 | 3,1 | 5,1 | 3,6 | 5,3 | 2,5 | 6 | 4,4 | 4,4 | 88,3 | 5,19 |
| 1. (F3) | 2,3 | 3,7 | 4 | 3 | 3,1 | 4,3 | 3,9 | 3,3 | 2,5 | 3 | 3,2 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,3 | 3,2 | 44,95 | 2,64 |
| 1. (F4) | 3,4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2,5 | 4,3 | 4,2 | 4,4 | 2 | 2 | 2,1 | 5,3 | 5,3 | 4,2 | 2,6 | 3 | 56,29 | 3,31 |
| ∑ = | 82,3 | 96,5 | 114,7 | 93,3 | 85,10 | 94,2 | 88,7 | 105,9 | 104,1 | 84,3 | 87,7 | 81,7 | 94,5 | 99,1 | 110,8 | 86,6 | 87,4 | 1587,44 | 93,95 |
| M = | 4,11 | 4,82 | 5,73 | 4,66 | 4,25 | 4,71 | 4,43 | 5,29 | 5,20 | 4,21 | 4,38 | 4,08 | 4,72 | 4,95 | 5,54 | 4,33 | 4,37 | 79,37 | 4,69 |

**Таблица 3. 26. − Индивидуально-личностные свойства таэквондистов КГ в сопоставлении с модельными показателями до ПЭ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп факторов** | **КГ** | **Модельные показатели** | **Разница** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 5,47 | 4,97 | 0,50 |
| 1. (B) | 3,29 | 2,49 | 0,80 |
| 1. (C) | 3,82 | 1,62 | 2,20 |
| 1. (E) | 4,52 | 3,52 | 1,0 |
| 1. (F) | 5,05 | 4,95 | 0,10 |
| 1. (G) | 5,94 | 4,44 | 1,50 |
| 1. (H) | 5,82 | 3,52 | 2,30 |
| 1. (J) | 6,17 | 3,90 | 2,27 |
| 1. (L) | 5,11 | 4,91 | 0,20 |
| 1. (M) | 4,47 | 2,87 | 1,60 |
| 1. (N) | 4,88 | 3,88 | 1,0 |
| 1. (O) | 5,0 | 3,30 | 1,30 |
| 1. (Q1) | 4,58 | 4,48 | 1,10 |
| 1. (Q2) | 3,25 | 2,45 | 0,80 |
| 1. (Q3) | 4,23 | 2,83 | 1,10 |
| 1. (Q4) | 4,92 | 3,92 | 1,0 |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 5,59 | 3,39 | 2,20 |
| 1. (F2) | 1,19 | 4,79 | 0,40 |
| 1. (F3) | 2,69 | 2,19 | 0,50 |
| 1. (F4) | 3,19 | 2,59 | 0,60 |
| ∑ = | 93,95 | 71,01 | 22,77 |
| M = | 4,69 | 3,55 | 1,13 |

Из таблицы 3.26. видно, что наиболее выраженными индивидуально-личностными свойствами таэквондистов оказались: коммуникабельность (фактор А) – 5,47; рассудительность (фактор F) – 5,05; обязательность (фактор G) – 5,05; деятельность (фактор H) – 5,58; психастичность (фактор i) – 623; самоконтроль (фактор Q3) – 5,23. Менее выраженными – процесс темпа (плотность) мышления (фактор B) – 3,29; уравновешенность (фактор F3) – 2,69; самостоятельность (фактор F4) – 3,19.

Сопоставляя фоновые показатели индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ и КГ, отраженные в таблицах 3.24,3,36 наблюдаем, что по свойству: коммуникабельность ЭГ превосходит КГ на 1,35 баллов; эмоциональной устойчивости – на 1,35 балла; убежденности (потребности в поддержке) – 1,27 балла; в самоконтроле – 1,0 балла. Таэквондисты КГ показали лучшие результаты по сравнению с ЭГ в таких свойствах как: расчетливость – 0,47 балла; напряженность – 0,28 балла; беспокойность – 0,88 балла.

Поскольку ПЭ проводился с использованием разработанных комплексов заданий и упражнений в условиях СПД таэквондистов по повышению 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.

Выявленные различия по перечисленным выше свойствам таэквондистов носят спортивный характер, значения t-критерия Стьюдента недостоверны (таблица 3.27).

**Таблица 3. 27. − Исходные показатели индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ ПП факторов** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 6,82 | 5,97 | 0,45 |
| 1. (B) | 3,29 | 3,29 | - |
| 1. (C) | 5,17 | 3,82 | 1,35 |
| 1. (E) | 5,17 | 4,52 | 0,65 |
| 1. (F) | 4,76 | 5,05 | 0,29 |
| 1. (G) | 5,05 | 5,94 | 0,84 |
| 1. (H) | 5,58 | 5,72 | 0,24 |
| 1. (J) | 6,23 | 6,17 | 0,06 |
| 1. (L) | 4,94 | 5,11 | 0,17 |
| **Продолжение таблицы 3. 27.** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. (M) | 4,11 | 4,47 | 0,36 |
| 1. (N) | 4,0 | 4,88 | -0,88 |
| 1. (O) | 4,23 | 5,0 | -0,77 |
| 1. (Q1) | 4,64 | 4,58 | 0,06 |
| 1. (Q2) | 4,52 | 3,25 | 1,27 |
| 1. (Q3) | 6,23 | 4,23 | 2,0 |
| 1. (Q4) | 4,64 | 4,92 | -0,28 |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 4,71 | 5,59 | 0,88 |
| 1. (F2) | 4,96 | 5,19 | 0,23 |
| 1. (F3) | 3,11 | 2,69 | 0,42 |
| 1. (F4) | 3,97 | 3,19 | 0,86 |
| ∑ = | 88,90 | 93,65 | 12,06 |
| M = | 4,40 | 4,69 | 0,60 |

**Таблица 3. 28. − Исходные показатели различия индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** | **Р** |
| 1. (B) плотность процесса мышления | 3,29 | 3,29 | - | - |
| 1. (H) активность | 5,58 | 5,82 | 0,24 | ˂ 0,05 |
| 1. (М) реалистичность | 4,11 | 4,47 | 0,36 | ˂ 0,05 |
| 1. (F1) беспокойность | 4,71 | 5,59 | 0,88 | ˂ 0,05 |
| ∑ = | 17,69 | 19,13 | 1,48 |  |
| M = | 4,42 | 4,78 | 0,37 |  |

После завершения ОЭР таэквондисты подверглись повторному тестированию по 16-факторному тесту Р. Кеттелла, результаты которых представлены в таблицах 3.28, 3.27, 3.30 и 3,31.

**Таблица 3. 29. − Выраженность индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ в сравнении с модельными показателями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп факторов** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 7,10 | 6,82 | 0,28 |
| 1. (B) | 4,20 | 3,29 | 0,91 |
| 1. (C) | 6,55 | 5,17 | 1,38 |
| 1. (E) | 5,90 | 5,17 | 0,73 |
| 1. (F) | 5,60 | 4,76 | 0,84 |
| 1. (G) | 6,10 | 5,05 | 1,05 |
| 1. (H) | 6,0 | 5,58 | 0,42 |
| 1. (J) | 6,66 | 6,23 | 0,43 |
| 1. (L) | 5,20 | 4,94 | 0,26 |
| 1. (M) | 5,50 | 4,11 | 1,39 |
| 1. (N) | 4,50 | 4,0 | 0,50 |
| 1. (O) | 4,78 | 4,23 | 0,55 |
| 1. (Q1) | 4,72 | 4,64 | 0,08 |
| 1. (Q2) | 4,90 | 4,52 | 0,38 |
| 1. (Q3) | 6,60 | 5,23 | 1,37 |
| 1. (Q4) | 5,02 | 4,64 | 0,38 |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 5,10 | 4,71 | 0,39 |
| 1. (F2) | 5,0 | 4,96 | 0,04 |
| 1. (F3) | 3,50 | 3,10 | 0,40 |
| 1. (F4) | 4,0 | 4,75 | 0,25 |
| ∑ = | 106,93 | 95,90 | 12,03 |
| M = | 5,34 | 4,79 | 0,60 |

**Таблица 3. 30. − Выраженность индивидуально-личностных свойств таэквондистов экспериментальной и контрольной групп по итогам опытно-экспериментальной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Выраженность индивидуальных свойств** | | |
| **ЭГ** | **КГ** | **Разница** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 7,0 | 6,50 | 0,50 |
| 1. (B) | 4,20 | 4,10 | 0,10 |
| 1. (C) | 6,55 | 6,0 | 0,55 |
| 1. (E) | 5,90 | 5,80 | 0,10 |
| 1. (F) | 5,60 | 5,30 | 0,30 |
| 1. (G) | 6,10 | 6,05 | 0,05 |
| 1. (H) | 6,0 | 5,80 | 0,20 |
| 1. (J) | 6,66 | 6,20 | 0,40 |
| 1. (L) | 5,20 | 5,50 | 0,30 |
| 1. (M) | 5,50 | 5,70 | 0,20 |
| 1. (N) | 4,50 | 4,35 | 0,15 |
| 1. (O) | 4,78 | 3,90 | 0,88 |
| 1. (Q1) | 4,72 | 4,55 | 0,17 |
| 1. (Q2) | 4,90 | 4,80 | 0,40 |
| 1. (Q3) | 6,60 | 6,40 | 0,20 |
| 1. (Q4) | 5,02 | 4,90 | 0,12 |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 5,10 | 5,0 | 0,10 |
| 1. (F2) | 5,0 | 4,95 | 0,95 |
| 1. (F3) | 3,50 | 3,30 | 0,20 |
| 1. (F4) | 4,0 | 3,50 | 0,50 |
| ∑ = | 106,93 | 102,30 | 6,43 |
| M = | 5,34 | 5,11 | 0,32 |

**Таблица 3. 31. − Выраженность индивидуально-личностных свойств таэквондистов КГ в сравнении с модульными показателями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Показатели КГ** | **Модельные показатели** | **Разница** |
| **Первичные показатели** | | | |
| 1. (А) | 6,50 | 6,53 | 0,3 |
| 1. (B) | 4,20 | 4,30 | 0,20 |
| 1. (C) | 6,0 | 4,70 | 0,30 |
| 1. (E) | 5,80 | 5,50 | 0,30 |
| 1. (F) | 5,30 | 5,60 | 0,30 |
| 1. (G) | 6,05 | 6,10 | 0,05 |
| 1. (H) | 5,80 | 6,0 | 0,20 |
| 1. (J) | 6,20 | 4,80 | 0,60 |
| 1. (L) | 5,50 | 5,70 | 0,20 |
| 1. (M) | 5,70 | 4,10 | 0,30 |
| 1. (N) | 4,35 | 5,50 | 0,85 |
| 1. (O) | 3,90 | 4,80 | 0,10 |
| 1. (Q1) | 4,55 | 5,0 | 0,45 |
| 1. (Q2) | 4,50 | 4,50 | - |
| 1. (Q3) | 6,40 | 5,0 | 0,60 |
| 1. (Q4) | 4,90 | 4,90 | - |
| **Вторичные показатели** | | | |
| 1. (F1) | 5,0 | 4,5 | 0,50 |
| 1. (F2) | 4,95 | 6,0 | 0,35 |
| 1. (F3) | 3,30 | 4,0 | 0,60 |
| 1. (F4) | 3,50 | 4,1 | 0,40 |
| ∑ = | 102,30 | 101,63 | 6,50 |
| M = | 5,11 | 50,08 | 0,33 |

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 свойством таэквондистов ЭГ после завершения ОЭР с использованием специально разработанных технико-тактических заданий и упражнений, отражены в таблице 3.32.

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 (Р ˂ 0,01) и стал более оптимальным, так как модельным показателем является уровень 3,29 баллов.

**Таблица 3. 32. − Итоговые показатели индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испы-туемые** | **Личностные факторы по тесту Р.Кеттелла** | | | | | |
| **(B) Интенсивность мыслительного процесса** | **(Н) Активность** | **(М) Реалистич-ность** | **(F1)**  **Беспокой-ность** | **∑** | **M** |
|  | 7,0 | 8,0 | 4,0 | 6,50 | 25,50 | 6,37 |
|  | 6,0 | 9,0 | 7,0 | 8,0 | 30,0 | 7,50 |
|  | 5,0 | 6,0 | 3,0 | 7,0 | 21,0 | 5,25 |
|  | 6,0 | 9,0 | 5,0 | 5,50 | 25,50 | 6,37 |
|  | 5,0 | 10,0 | 3,0 | 6,50 | 24,50 | 6,12 |
|  | 5,0 | 10,0 | 5,0 | 6,0 | 26,0 | 6,50 |
|  | 8,0 | 7,0 | 6,0 | 6,0 | 27,0 | 6,75 |
|  | 7,0 | 9,0 | 5,0 | 4,0 | 25,0 | 6,25 |
|  | 4,0 | 6,0 | 6,0 | 7,0 | 23,0 | 5,75 |
|  | 5,0 | 8,0 | 5,0 | 5,60 | 23,60 | 5,90 |
|  | 6,0 | 6,0 | 4,0 | 5,0 | 21,0 | 5,25 |
|  | 7,0 | 9,0 | 3,0 | 5,50 | 24,50 | 6,12 |
|  | 6,0 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 23,0 | 5,75 |
|  | 5,0 | 10,0 | 4,0 | 6,50 | 25,50 | 6,37 |
|  | 6,0 | 8,0 | 3,0 | 7,0 | 24,0 | 6,0 |
|  | 7,0 | 10,0 | 6,0 | 5,0 | 28,0 | 7,0 |
|  | 7,0 | 9,0 | 5,0 | 5,0 | 26,0 | 6,50 |
| ∑ = | 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 (Р <0,01), что нами рассматривалась как наиболее значимый момент, исходя из большой значимости этого свойства для всей спортивной деятельности. Поэтому, специалисты медики по нотационной записи ТТД не случайно включают в нее данный показатель действенность (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 (Р ˂ 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, настроя и оказываемого противоборства соперника.

Фактор «беспокойность» (тревожность) так же 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 АД и др., способствовало уменьшению состояния обеспокоенности с 5,7 до 4,71 баллов.

Анализ данных таэквондистов ЭГ, отраженных в таблице 3.32 позволяет подчеркнуть, что улучшение показателя (фактор B) интенсивность процессов мышления является достоверно значимыми на уровне Р ˂ 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 (таблица 3.33).

**Таблица 3. 33. − Показатели различия и индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Исходные показатели** | **Итоговые показатели** | **Динамика** | **Р** |
| 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 |
| F1 (беспокойность) | 4,71 | 7,0 | 0,29 | ˂ 0,05 |
| ∑ = | 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 (таблица 3.34).

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 (р ˃ 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. 34. − Итоговые показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Личностные факторы по тесту Р.Кэттелла | | | | | |
| B | H | M | F1 | ∑ | M |
|  | 4,0 | 5,0 | 7,0 | 9,0 | 25,0 | 6,25 |
|  | 4,0 | 8,0 | 3,0 | 8,0 | 23,0 | 5,75 |
|  | 5,0 | 10,0 | 7,0 | 8,0 | 30,0 | 7,50 |
|  | 7,0 | 5,0 | 4,0 | 7,0 | 23,0 | 5,75 |
|  | 6,0 | 10,0 | 8,0 | 6,80 | 30,80 | 7,70 |
|  | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 5,0 | 22,0 | 5,50 |
|  | 4,0 | 9,0 | 6,0 | 4,0 | 23,0 | 5,75 |
|  | 5,0 | 8,0 | 7,0 | 8,5 | 28,50 | 7,12 |
|  | 6,0 | 10,0 | 6,0 | 7,70 | 29,70 | 7,42 |
|  | 5,0 | 7,0 | 7,0 | 8,50 | 27,50 | 6,87 |
|  | 6,0 | 9,0 | 7,0 | 9,0 | 31,0 | 7,75 |
|  | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 7,0 | 20,0 | 5,0 |
|  | 7,0 | 5,0 | 9,0 | 6,50 | 27,50 | 6,87 |
|  | 3,0 | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 27,0 | 6,75 |
|  | 4,0 | 8,0 | 9,0 | 5,0 | 26,0 | 6,50 |
|  | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 7,0 | 20,0 | 5,0 |
|  | 5,0 | 7,0 | 8,0 | 7,0 | 29,0 | 7,25 |
| ∑ = | 84,0 | 125,0 | 109,0 | 114,20 | 443,0 | 110,73 |
| M = | 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 [31] (таблица 3.35).  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 (р ˃ 0,05).

Сопоставляя средне значимые показатели индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов КГ и ЭГ, отраженных в таблице 3.35, следует утверждать о достоверно значимом улучшении индивидуально-личностных свойств: «интенсивность процесса мышления» (р ˂ 0,01), деловитости (р ˂ 0,05), реалистичности (р ˂ 0,001) и в стабилизации состояния беспокойности (р ˂ 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 3. 35. − Исходные и итоговые показатели различия индивидуально-личностных свойств таэквондистов КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **Исходный уровень** | **Итоговый уровень** | **Сдвиг** | **Р** |
| 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, F1 ) | 5,59 | 5,0 | 0,49 | ˃ 0,05 |
| ∑ = | 18,67 | 20,60 | 1,80 |  |
| M = | 4,66 | 5,15 | 0,45 |  |

**Таблица 3. 36. − Итоговые показатели различий индивидуально-личностных свойств таэквондистов ЭГ и КГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы** | **ЭГ** | **КГ** | **Разница** | **Р** |
| 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, F1) | 7,0 | 5,0 | 2,0 | ˂ 0,05 |
| ∑ = | 27,0 | 20,50 | 2,90 |  |
| M = | 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 диссертации с приоритетными научными направлениями исследования, целью и задач 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 ТТМ, индивидуально-психологических сторон и тому подобное [7, 9, 38, 55, 68, 86 и др.].

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.

**3.4 Обсуждение полученных результатов**

Обсуждая полученные результаты ОЭР по повышению эффективности технико-тактических сторон, занимающихся таэквондо следует отметить, что увеличивается число работ по психолого-педагогическому осмыслению и обоснованию, связанных с восточными видами спорта, в том числе и Таэквондо. Такое интеграционное обстоятельство для современного спорта закономерно. В этой связи на первоначальном этапе осуществляется изыскательная деятельность особое внимание обращалось на разностороннюю подготовку занимающихся (технико-тактической; психологической; физической подготовке); как эффективное средство подготовки, индивидуально-личностным своеобразием таэквондистов.

СП спортсмена является достаточно многосторонней, сложной, взаимообусловленной составляющей, влияние на развитие психолого-педагогических, медико-биологических и иных закономерностей. К ним следует относить: связь с детерминизмом; взаимосвязанности; целенаправленности на достижение предполагаемых результатов; единство общей и целевой подготовки; неуклонность и систематичность процесса СП; стандартизированность, волнообразность, вариативность, цикличность, системность, учета уровня ТТМ; эффективность психолого-педагогического влияния; индивидуально-личностных своеобразий спортсменов [39, 110].

Целостная подготовка тхэквондистов нами рассматривалась с позиции системного подхода.

ТТМ спортсменов как основы интегральной подготовленности рассматривалась как умение управлять и реализовывать в СПД технико-тактическую, психологическую и физическую подготовленность, обеспечивающую консолидаций таэквондистов к «боевым» поединкам [40],

методики подтверждаются интегрирующий ролью теории и методики спортивной тренировки, спортивно-педагогического совершенствования, спортивной психологии, обеспечивающих необходимый уровень повышения ТТД с учетом индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов.

Важнейшими психолого-педагогическими предпосылками повышения эффективности ТТМ с учетом индивидуально-личностных своеобразий спортсменов явилось её спортивно-психологическая ориентированность, познавательные, воспитывающий и всемерно развивающий характер, комплексный подход к её содержанию и организацию, неуклонность, систематичность, доступность и другое.

Содержание ТТД с учетом индивидуально-личностных свойств также рассматривалась с точки зрения его психолого-педагогической принадлежности как своеобразная психолого-педагогическая модель повышения СМ спортсмена, обращенного к Федерации Таэквондо социального запроса, раскрывающего и определенного средствами спортивно-педагогической науки и реализуемого в повышении ТТМ с учетом индивидуального личностного свойства как: предусматривающая, структурная, мобилизационная, коммуникативная, организаторская, то есть психолого-педагогическая.

С целью научно-аргументированного построения СПД таэквондистов руководствовались такими системами оценки (критериями), как комплексного отражения в содержании спортивной деятельности задач повышения уровня ТТМ с учетом индивидуально-личностных своеобразий спортсмена; довольно высокой научно-методической, психолого-педагогической, спортивной значимости СП; соответствия сложности реальными спорными возможностями таэквондистов; учета имеющегося в наличии передового опыта преподавателей-тренеров и самих спортсменов таэквондистов; соответствия ТТП имеющейся учебно-методической, МТБ современной спортивной школы.

В ходе осуществления опытно-экспериментальной деятельности не упускалась из вида сущность современного спорта.

Итак, эффективность организации целостного изучения процесса повышения эффективности ТТМ таэквондистов с учетом индивидуально-личностных своеобразии подтверждается рядом объективными: достоверность различия в: показателях индивидуально-личностных своеобразиях (p<0,05); показателях эффективности ТТД таэквондистов с учетом индивидуально-личностных своеобразий (проявляемая активность в непосредственном поединке (p<0,05); разновидности (вариативности) общей, p<0,05; разновидности (вариативности) результативной, (p<0,05); результативности атакующих действий (p<0,01); надежности оборонительных действий (p<0,01); эффективности атакующих действий (p<0,05); надежности (эффективности) оборонительных действий (p<0,05).

Положительные изменения наблюдается и в индивидуально-личностных свойствах, побужденных состояний входе изыскательной деятельности. Так в уровень выраженности проявляемых побуждений к спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной) деятельности произошли следующие изменения в: двигательной потребности достижении цели p<0,05; потребности в: поединке, p<0,05; самосовершенствовании, p<0,05; материальном стимулировании, p<0,05; коммуникации, p<0,01.

В показателях индивидуально-личностных свойствах таэквондистов ЭГ наблюдается достоверно-значимые изменения в наиболее значимых для таэквандо факторах: интенсивности процесса мышления на уровне, p<0,05; проявляемой активности в непосредственном поединке (деятельности), p<0,01; реалистичности (практичности), p<0,05; Беспокойность (тревожности), p<0,01.

Опытно-экспериментальная методика повышения ТТМ таэквондиста, подкрепленные психологическим содержанием, позволяет на достаточно высокоэффективном уровне достичь повышения эффективности ТТМ таэквондиста.

Итоговые показатели ОЭР убеждают нас необходимости дальнейшего повышения уровня ТТМ. Об этом свидетельствуют произошедшие изменения в уровне повышения ТТМ таэквондистов.

ТТМ таэквондиста отличаются своеобразностью, трудоемкостью, сложностью, многосторонностью. В этом убеждают ряд принципиально важных сторон. К таким относятся: методологическая, организационная, социальная, обобщающая, систематизирующая, практическая.

Результативность повышения эффективности ТТД непосредственно взаимосвязана с рядом психолого-педагогическими предпосылками, важнейшие из них: конкретность и точность поставленной цели, проектирование повышения ТТМ и улучшения индивидуального-личностного состояния, подробное изучение результатов повышения ТТМ и психологические качества и свойства, профессионально-педагогическое мастерство преподавателя-тренера.

Итак, итоги осуществленной опытно-экспериментальной деятельности по повышению эффективности ТТД с учетом индивидуально-личностных свойств личности таэквондиста, путем целостного подхода показало, что уровень повышения ТТМ непосредственно связан с общими и специальными педагогическими взаимодействиями разработанных психолого-педагогическим комплексом заданий и упражнений, выступающие в растущей динамической взаимосвязи. Такая взаимосвязь является закономерной и представляет суть методики в разработке более эффективной психолого-педагогической технологии повышения ТТМ и улучшения индивидуального-личностного состояния таэквондиста.

**Выводы по третьей главе**

Изучение взаимосвязи и взаимообусловленности индивидуально-личностных своеобразий и результативности ТТД позволило установить, что на показатели эффективности ТТД активности в непосредственном поединке, разновидности (вариативности) общий, разновидности (вариативности) результативной, результативности и эффективности атакующих действий, надежность оборонительных действий, наибольшее воздействие оказывают такие индивидуально-личностные своеобразия, как: интенсивность процесса мышления (В); деловитость, то есть проявляемая активность в непосредственном поединке (Н); реалистичность, то есть практичность в спортивной деятельности; беспокойность (тревожное состояние).

В ходе осуществления опытно-экспериментальной деятельности установлено, что использование специально разработанных заданий и комплексов, целенаправленных на повышение ТТД и улучшению наиболее целостных индивидуально-личностных свойств таэквондистов в СПД способствует повышению СМ спортсменов и улучшению индивидуально-личностных свойств, оказывающих положительное воздействие на эффективность и результативность выполнения атакующих и надежности оборонительных, контратакующих действий и на успешность СПД в целом.

По итогам осуществления математико-статистических расчетов, выявлено достоверно значимое улучшение в показателях ТТД таэквондистов ЭГ, в результате использования, разработанных с учетом индивидуально-личностных свойств, специально предназначенных комплексов, заданий и упражнений; активности в непосредственном поединке (фактор Н); разновидность (вариативность) общий; разновидности (вариативности) результативная; результативности и эффективности атакующих действий; надежности оборонительных действий, по пяти исследуемым показателям из семи эффективности и результативности ТТД, ЭГ показали достоверно значимые показатели: активности; разновидности общей; разновидности результативной и эффективной; результативности и эффективности атакующих и надежности оборонительных действий.

Установленные положительные изменения в ряде психоэмоциональных составляющих ЭГ: побуждения к СПД (потребности, нужды в: победе; поединке; самосовершенствовании; материальном благополучии; общего побуждения; более ценных индивидуально-личностных своеобразий, оказывающих воздействие на повышение эффективности ТТД (интенсивность процесса мышления, деятельность, реалистичность, беспокойность). По изучаемым нами сторонам произошедшие положительные изменения у таэквондистов ЭГ более значимы, по сравнению с КГ на уровне достоверности р ˂ 0,05 – 0,001.

**ВЫВОДЫ**

Изучая психолого-педагогические источники по проблеме ТТП с учетом индивидуально-личностных своеобразий в процессе планирования СПД таэквондистов можно прийти к следующим заключениям.

Процесс грамотного планирования и построения всей СПД позволяет умелое и целесообразное развитие важнейших физических кондиций, нравственных, психологических качеств, повышению побужденного состояния спортсменов.

При повышении уровня ТТМ следует не упускать из вида индивидуально-личностные своеобразия, поскольку это позволяет более аргументированному выбору соответствующего ТТД в процессе увеличения «батареи» применяемых ТТД, способствует манеры ведения соревновательного поединка.

Анализ ТПП таэквондистов показал, что: взаимосвязь индивидуально-личностных своеобразий ТТД; динамика ТТД в процессе формирующего этапа исследования; изменения индивидуально-личностных и побужденных состояний в процессе осуществления опытно-экспериментальной деятельности; побудительной возможности СПД; результаты воздействия специально разработанных комплексов заданий и упражнений на улучшение индивидуально-личностных свойств следует планировать и осуществлять, базируясь на общих психологических закономерностях, и на основе конкретных научно-обоснованных методах и педагогических приемах педагогического воздействия, способов организации всей СПД, приспособленных к индивидуально личностным свойством спортсмена, весо-ростовым показателям и чертам характера.

Результаты осуществленной ОЭР и внедрение в процесс СПД таэквондистов, специально разработанных комплексов и упражнений, целеориентированных на повышение эффективности ТТД и улучшению наиболее ценных индивидуально-личностных свойствах таэквондиста способствовало более индивидуализировано и методически грамотно осуществлять подготовку спортсменов.

Таэквондистам, присуще интровертиравность, психоэмоциональная напряженность, упрямство и депрессивность, при сбивающих факторах в «боевых» поединках подвержены нежелательному влиянию эмоциональных влияний, негативно влияющих на их побудительный фон.

Осуществленные исследования, по установлению изменения уровня побуждения СПД в процессе проведения ОЭР позволили прийти к выводам, что выявленные потребности в: выигрыше; поединке; самосовершенствовании; коммуникации; материальном благополучии позволяют преподавателю-тренеру вносить своевременные, более конкретные поправки в процесс многогранной подготовки на основании объективного побужденного состояния таэквондистов.

Итак, по итогам проведённого исследования нами сделаны следующие выводы:

1. Путем изучения, анализа и обобщения психолого-педагогической

литературы установлено что повышение ТТМ спортсменов должно осуществляться с учетом уровня ТТМ, индивидуально-личностных своеобразий, этапа спортивной подготовки и в системе интегральной подготовленности.

В процессе установления взаимосвязи, взаимообусловленности индивидуально-личностных свойств с использованием корреляционного анализа, нами выявлены наиболее значимые индивидуально-личностные своеобразие: интенсивность процесса мышления (интеллект), фактор (В); энергичность (активность), фактор (H); реалистичность (практичность), фактор (М), беспокойность (тревожность), фактор (F1), оказывающих влияние на активность атакующих и оборонительных действий таэквондистов в соревновательном (боевом) поединке, как показатель осуществляемых действий в нападении и обороны на единицу времени; на разнообразие и результативность применяемых ТТД; на эффективность проведения атакующих и контратакующих действий; надежность оборонительных действий (р ˂ 0,05 – 0,001).

1. На основе наиболее ценностных индивидуально-личностных

своеобразий, разработаны специальные психолого-педагогические комплексы заданий и упражнений по выявлению уровня ТТП на основе учета наиболее значимых индивидуально-личностных свойств таэквондистов. Использование таких технико-тактических комплексов способствовало улучшению наиболее ценных индивидуально-личностных своеобразий личности таэквондиста: комплекс №1 предназначен на повышение уровня «интенсивности процесса мышления» (интеллекта) спортсменов; комплекс №2 позволяет улучшению состояния «беспокоенности»; комплекс №3 ориентирован на улучшение «деятельности» (активности); комплекс №4 ориентирован на индивидуально-личностные свойства «реалистичности» (практичности).

Экспериментально обоснована эффективность внедрения в УТП методики использования разработанных психолого-педагогических комплексов заданий и упражнений, ориентированных на повышение ТТД и улучшения наиболее необходимых индивидуально-личностных свойств таэквондистов, что подтверждается повышением уровня ТТП спортсменов ЭГ:

Проявляемая активность в непосредственном поединке повысилась с 27,48 у.с. до 19,80 у.с. (р ˂ 0,01);

* разновидность (вариативность) общая с 4,32 до 7,0;
* разновидность (вариативность) результативная с 1,66 до 3,0;
* эффективность атакующих действий 4,35 до 6,50 (р ˂ 0,05);
* надёжность оборонительных действий с 4,95 до 3,0 (р ˂ 0,05);
* результативность атакующих действий с 19,0 до 29,0 (р ˂ 0,001);
* результативность оборонительных действий с 80,32 до 93,0 (р ˂ 0,001).

1. В процессе осуществления опытно-экспериментальной деятельности

выделяет выделены достоверно значимые изменения:

* наиболее ценностных индивидуально-личностных своеобразий

таэквондистов, на которые оказывалось педагогическое воздействие путём использования специально разработанных психолого-педагогических комплексов заданий и упражнений: «интенсивность процесса мышления» (интеллекта) улучшился с 3,29 до 6,0 (р ˂ 0,05); деловитость (активности) с 5,82 до 8,0 (р ˂ 0,05); реалистичности с 4,11 до 5,0 (р ˂ 0,00); беспокойности (тревожности) с 4,71 до 7,0 (р ˂ 0,05);

* побуждения к спортивной деятельности: потребности в выигрыше

(победе); активном поединке; самосовершенствовании; в материальном благополучии. По всем вышеперечисленным показателям достоверно значимые изменения обнаружены у таэквондистов ЭГ на уровне р ˂ 0,05 - р ˂ 0,001, за исключением в коммуникабельности (р ˂ 0,05).

Таким образом, полученный психолого-педагогический материал проведённого исследования убеждает нас в том, что научно обоснованные и практически проверенное использование в повышении ТТП с учетом индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов доказывают необходимость её в деле многогранной СП с учётом предъявленных требований избранного вида спорта.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Многогранность, осуществленной ОЭР по повышению ТТМ таэквондистов с учетом их индивидуально-личностных свойств, психолого-педагогическая значимость выявленных в его процессе явлений и процессов, представляют возможность сформулировать серии научно-педагогических рекомендаций.

1. В целях повышения эффективности и результативности ТТД, с учетом

индивидуально-личностных своеобразий таэквондистов следует систематически изучать и обобщать вопросы, связанные с разносторонней (технико-тактической, физической, психологической, интегральной подготовкой); соревновательной деятельности - как эффективное средство. На основе глубокого переосмысления обобщить результаты фактического материала и опубликовать в соответствующих изданиях.

1. Не следует упускать из вида, что комплексной системой СПД является

целостная система таэквондиста. В этой связи, с целью повышения уровня ТТМ и улучшении индивидуально-личностных свойств спортсменов, в процессе СП следует включать специальные психолого-педагогические комплексы заданий и упражнений с учетом индивидуально-личностных своеобразий.

Для выявления наиболее ценностных составляющих психолого-педагогического фона таэквондистов следует использовать наиболее информативные, надежные тесты и методики, более доступной для специалистов и преподавателей-тренеров, как 16-факторный тест Р. Кеттелла по изучению индивидуально-личностных свойств; установление побуждения СПД; определение проявляемого уровня текущего побуждения.

1. В процессе использования разработанных психолого-педагогических

комплексов заданий и упражнений по повышению ТТД и улучшение индивидуально-личностных свойств не следует упускать из вида учёта конкретных задач СПД и их целевой ориентированности.

Безусловное соблюдение этих предпосылок позволяет обеспечить достаточно высокий эффект в повышении проявляемой активности в непосредственном поединке и разновидности (вариативности) ТТД таэквондистов, в достижении предполагаемого уровня результативности и эффективности атакующих, надёжности оборонительных действий.

Предусмотреть взаимосвязь и взаимообусловленность индивидуально-личностных своеобразий и результативность ТТД спортсменов; динамики ТТД, индивидуально-личностных свойств и побужденных состояний.

1. Прилагать соответствующие усилия к этому, чтобы в СПД и в

формировании соревновательного побуждения таэквондиста, не следует упускать из вида уровень проявления побуждений СПД спортсменов; потребности в: выигрыше; соревновательном поединке; самосовершенствовании; коммуникации; материальном благополучии, состояние текущего побуждения таэквондистов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абдырахманова, Д.О. Дене тарбия жана спорт биомеханикасы: окуу куралы [Текст] / Д.О. Абдырахманова, К.Ч. Джанузаков. – Бишкек: КТМУ, 2012. – 179 б.

1. Айбалаев, А.Ж. Научно- педагогические основы управления

тренировочным процессом юных таэквондистов (13 – 16 лет) на основе модельных характеристик их физического развития и психических качеств; автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / А.Ж. Айбалаев. – Бишкек, 2011. – 26 с.

1. Аверина, М.В. Теоретические подходы к осмыслению сущности

экстремального спорта (социокультурный аспект / М.В. Аверина // Электронное научное издание «Аналитика культурологии», 2006.

1. Анаркулова, А.Х. Функциональные основы физической подготов-

ки как базовая сторона спортивного роста юных курешистов: автореф. дис. …канд. мед. наук: 03.00.13 / А.Х. Анаркулова. – Бишкек, 2005. – 23 с.

1. Андреев, В.В. Психологические особенности преодоления крити-

ческих ситуаций в спортивной деятельности: автореф.дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Андреев. – М. 2020. – 22 с.

1. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянов. – М.: Издательство ЮРАИТ, 2020. – 235 с.
2. Андрушишин, И.Ф. Комплексная система психолого-педагогичес-

кой подготовки спортсменов: автореф. дис. …докт. пед. наук: 13.00.04 / И.Ф. Андрушишин. – Алматы, 2008. – 44 с.

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации у занимаю-

щихся спортом [Текст] / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Издательство СибГУФК, 2015. – 151 с.

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спорт-

сменов в системе многолетней тренировки: учебное пособие [Текст] / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Новосибирск: Сибпринт, 2018. – 266 с.

1. Бавыкин, Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов

16–18 лет в смешенных единоборствах: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Бавыкин. – М., 2016. – 22 с.

1. Базарбаев, Е.Ж. Активизация процесса подготовки специалистов

и спортсменов восточных единоборств: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Ж. Базарбаев. – Алматы, 2005. – 26 с.

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте [Текст] / В.И.Баландин,

1986. – 193 с.

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов [Текст] / В.Ф. Бойко,

Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература 2004. – 221 с.

1. Вандышев, С.В. Содержание отбора юных таэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки: автореф. дис. …13.00.04 / С.В. Вандышев. – М. 2016. – 22 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготов-

ки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

1. Воронин, И.А. Психотехника восточных единоборств [Текст] / И.А. Воронин. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.
2. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных

соревнованиях [Текст] / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981, 112 с.

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст] / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подгот-

овки [Текст] / А.Д. Гаюшкин А.Д. // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – М., 1980. – 112 с.

1. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в спортивных единоборствах [Текст] / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Издательство БГУ, 2000. – 271 с.
2. Генов, Ф.И. Психологические особенности мобилизационной

готовности спортсмена [Текст] / Ф.И. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 245 с.

1. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / (Обоснование и практические

результаты психопрофилактической работы в спортивных командах) [Текст] / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.

1. Годик, М.А. Педагогические основы нормирования и контроля

соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис. …докт. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Годик. - М., 1982. – 42 с.

1. Горбачева, А.Ю. Организационно-педагогические условия подготовки региональных сборных команд по таэквондо АТФ: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Горбачева. – М., 2020. – 22 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов.-

М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие [Текст] / С.М. Гордон. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
2. Григорьянц, И.А. Методы определения психического состояния

спортсменов высшей квалификации перед выполнением соревновательного действия [Текст] / И.А. Григорьянц // Детский тренер. – М., 2008. - №2. – С. 14 – 28.

1. Губа, В.П. Спортивная морфология: учебник [Текст] / В.П. Губа,

Н.В. Чернова. – М.: Советский спорт, 2020, - 352 с.

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследо-

ваний: монография [Текст] / В.П. Губа, В.В. Мартинич. – М.: Спорт, 2016. – С. 211 – 219.

1. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и

прогнозирования (морфологический подход): научно-методическое пособие [Текст] / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

1. Джанузаков, К.Ч. Илимий изилдөөнүн негиздери жана спортто

колдонуучу методдору: окуу куралы [Текст] / К.Ч. Джанузаков. – Бишкек: КТМУ, 2014. – 328 б.

1. Дъячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст] / В.М. Дъячков. – М.: Физкультура с спорт, 1972. – С. 33.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в

физической культуре и спорте: учебник [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2014. – 288 с.

1. Завьялов, Д.А. Оценка тактического мастерства борцов [Текст]

/ Д.А. Завьялов // Физкультурное образование Сибири. – Омск: СГАФК, 1997. - №1. – С. 53 – 60.

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Иванов, К.П. Основы энергетики организма: теоретические и практические аспекты [Текст] / К.П. Иванов. – Л.: Наука, 1990. – Т.1. – 303 с.
3. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов:

учебное пособие [Текст] / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 226 с.

1. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. - 352 с.
2. Индивидуально-психологические свойства личности: учебное

пособие / А.Ж. Айбалаев, Т.Т. Иманалиев. – Бишкек: КГАФКиС, 2016. – 77 с.

1. Какенов, А.И. Структура и содержание технической подготовки

борцов [Текст] / А.И. Какенов // Современные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Международный научно-практической конференций. – Бишкек, 2009. – С. 40 – 42.

1. Калинин, Е.А. Вопросы к методике МСД [Текст] / Е.А. Калинин.

М.: ВНИИФК, 1983. – 8 с.

1. Калмыков, С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов

единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореф. дис. …докт. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Калмыков. – М., 1994. – 60 с.

1. Калмыков, С.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортив-

ных единоборствах: автореф. дис. …докт. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Калмыков. – М., 1986. – 42с.

1. Кан, С.О. Экспериментальное обоснование координационной подподготовки таэквондистов: авториф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / С.О. Кан. – Алматы, 2008. – 26 с.
2. Каражанов, Б.К. Психическое напряжение в спорте: учебное посо-

бие [Текст] / Б.К. Каражанов. – Алматы: КазИФК, 1978. – 59 с.

1. Каргапольцев, А.В. Обеспечение готовности единоборцев к соре-

внованиям с учетом их тревожности: автореф. дис. …канд.пед.наук: 13.00.04 / А.В. Каргапольцев. – М., 2018. – 22 с.

1. Карданов, М.Н. Технико-тактические структуры атакующих

действий борцов и методики их совершенствования: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Н. Карданов. – М., 2011. – 21 с.

1. Келлер, В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки [Текст] / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 41 – 50.
2. Кимейша, Б.В. Сравнительный анализ личностных характеристик

спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта [Текст] / Б.В. Кимейша. – Минск, 1990. – Ч.1. – С. 255 – 256.

1. Кузьменко, Г.А. Интеллектуальное развитие подростков в детско - юношеском спорте: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.А. Кузьменко. – М., 2018. – 21 с.
2. Котик, М.А. Психология и безопасность [Текст] / М.А. Котик.

Таллин: Валгус, 1989. – 449 с.

1. Куликов, Л.П. Управление спортивной тренировкой:системность,

адаптация, здоровье [Текст] / Л.П. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

1. Кулиценков, О.С. Медицина спорта высших достижений: моно-

графия [Текст] / О.С. Кулиценков. – М.: Медицина, 2016. – 320 с.

1. Кулиненков, О.С. Биохимия в практике спорта [Текст] / О.С.

Кулиненков, И.А. Лапшин. – М.: Спорт, 2018. – 184 с.

1. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Б. Дж.

Кретти. – М.: Физкультура и спорт,1978. – 224 с.

1. 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 [Текст] / Р.Б. Кретти, Г.У. Эбер, М.М. Тацуска. – М.: ВНИИФК, 1970. – 250 с.

1. Линчевский, Э.Э. Морально-психологическая подготовка: школа

альпенизма. Начальная подготвка [Текст] / Э.Э. Линчевский. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – Глава Х.

1. Мамытов, А.М. Дене тарбия теориясы: окуу куралы [Текст] / А.М.

Мамытов. – Бишкек: ББА. – 2018. – Т.1. – 218 б.

1. Мамытов, А.М. Теория спорта: учебное пособие [Текст] / А.М.

Мамытов. – Бишкек: КГАФКиС, 2016. – 136 с.

1. Марищук, В.Л. Методика психодиагностика в спорте [Текст]

/ В.Л. Марищук, Ю.Б. Блудов, В.А. Плахтиенко и др. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

1. Маслоу, А. Самоактуализация [Текст] / А. Маслоу // Психология

личности. – М., 1982. – 286 с.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник

[Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие

[Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подго-

товки спортсменов: учебник [Текст] / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

1. Медведев, А.С. Пути дальнейшего совершенствования теории и

методики спортивной тренировки [Текст] / А.С. Медведев // Человек и мир спорта: новые идеи, технологии, перспективы: материалы Международного конгресса. – М.: РГАФК, 1998. – С. 233 – 234.

1. Медведев, В.В. Психологические основы тактической подготовки

спортсменов [Текст] / В.В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.

1. Мельников, В.М. Психологическое обеспечение спортивной

деятельности [Текст] / В.М. Мельников: сборник научных трудов РГАФК. – М., 1998. – Т.1. – С. 122 – 129.

1. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика методические рекомендации [Текст] / Е.В. Мельник, Е.В. Селин, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 58 с.
2. Мильман, В.Э. Стресс и личностные регуляторы деятельности

[Текст] / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: материалы Международного сборника научных статей: составитель Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 29 – 46.

70. Мырзабосынов, Е.К. Особенности технико-тактической подготовки борцов в национальной спортивной борьбе казак-куреш: дис. докт.философии (ph) 13.00.04 / Е.К. Мырзабосынов. – Алматы, 2018. – 190 с.

1. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных

координаций: монография [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.

1. Найдиффер, Д. Психология соревнующегося спортсмена [Текст]

/ Д. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 256 с.

1. Насырова, Е.М. Повышение эффективности выполнения технико -

тактических действий у высококвалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.М. Насырова. – М., 2017. 21 с.

1. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания:

учебник [Текст] / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 285 с.

1. Новиков, Н.Н. Педагогические основы технико-тактического

мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. …докт. пед. наук в виде научного доклада: 13.00.04 / Н.Н. Новиков. – М.: 2000. – 62 с.

1. Оязаев, К.С. Показатели стиля спортивной деятельности [Текст] /

К.С. Оязаев, В.А. Геселевич // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. – 59.

1. Павлов, С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов

высокой квалификации [Текст] / С.Е. Павлов, А.С. Павлов, Т.Н. Павлова. – М.: ОнтоПринт, 2020. – 300 с.

1. Панов, А.Г. Теория и практика аутогенной тренировки [Текст] /

А.Г. Панов. – Л.: Медицина, 1980. – 272 с.

1. Пиаже, Ж. Психология интеллекта [Текст] / Ж. Пиаже. – СПб.:

Питер, 2004. – 192 с.

1. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р.А.

Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

1. Платонов, В.Н. Подготовка квалификационных спортсменов

[Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

1. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в

олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

1. Платонов, В.Н. Общая теория подготовка спортсменов в олимпийс-

ком спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

1. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте [Текст] / В.А. Плахтиенко,

Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

1. Плотников, А.О. Техническая подготовка юных таэквондистов на

основе оперативной информации о двигательных действиях соперника: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / А.О. Плотников. – М., 2020. – 22 с.

1. Попов, А.Л. Спортивная психология: учебное пособие [Текст] /

А.Л. Попов. – М.: Советский спорт, 2013. – 320 с.

1. Портных, Ю.И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте [Текст] / Ю.И. Портных // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – 316 с.
2. Психология эмоций [Текст] / К. Изряд: перевод с английского - СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
3. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте

[Текст] / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 88 с.

1. Психологические методы обретения здоровья: хрестоматия [Текст]

– Минск: Харвест, 2001. – 720 с.

1. Рид, К. Усталость. Как восстановить силы: перевод с английского

[Текст] / К. Рид. – СПб.: Норинт, 2000. – 80 с.

1. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений [Текст] /

А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

1. Родионов, А.В. Психологические основы тактической деятельности

в спорте [Текст] / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - №2. – С. 6 – 9.

1. Родионов, А.В. Особенности оперативных (тактических) решений вспорте [Текст] / А.В. Родионов // ВНИИФК 60 лет: сборник научных трудов. – М., 1993. – С.324 – 333 с.
2. Рогожников, М.А. Обучение юных таэквондистов безопорным сложно – координационным техническим действиям: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Родионов. – М., 2016. – 22 с.
3. Рыбинский, В.П. Психофизиологические особенности представителей

различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях: автореф. дис. …канд. психолог. наук: 19.00.02 / В.П. Рыбинский. – Ростов-на-Дону, 2000, – 24 с.

1. Сабралиева, Т.М. Физиология спорта: курс лекций [Текст] / Т.М.

Сабралиева. – Бишкек: КГАФКиС, 2011. – 143 с.

1. Сабралиева, Т.М. Жалпы физиология: окуу китеп [Текст] / Т.М.

Сабралиева, К.Ч. Джанузаков, Д.О. Абдырахманова, А.К. Казакбаева. – Бишкек: КТМУ, 2016. – 208б.

1. Савицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Текст] / В.Г. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – М., 2066. - №6. – С. 40-43.
2. Сальников, В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности [Текст] / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. - №7. – С. 7-9.
3. Сальников, В.А. Талант, одаренность и способности в структуре

спортивной деятельности [Текст] / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. - №4. – С. 16-20.

1. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена [Текст] / Л.К.

Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

1. Синайский, М.М. Систематика соревновательных действий по

критериям результатов [Текст] / М.М. Синайский // Теория и практика физической культуры. – М., 1996. - №2. – С. 15-17.

1. Смирнов, Б.Н. Психологические механизмы эмоционально волевой саморегуляции в спорте [Текст] / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. - №12. – С. 28-29.
2. Смоленцева, В.Н. Психорегуляция в спорте [Текст] / В.Н. Смоленцева // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. - №5. – С. 19-22.
3. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов: монография Сопов, В.Ф. Методы измерения психи-

ческих состояний в спортивной деятельности [Текст] / В.Ф. Сопов. – М.: РГУФКСиТ. – М., 2004. – 25 с.

1. Сурков, Е.Н. Мотивация. Психология спорта в терминах, понятиях междисциплинарных связях: Словарь справочник: под редакцией В.У. Агеевца. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 175.
2. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф.П. Суслов,

Ж.К. Холодов. – М.: Воениздат, 2010. – 416 с.

1. Тажигулова, Б.М. Психологическая структура спортивной деятельности: проблемы психолого-педагогического обеспечения спортсменов [Текст] / Б.М. Тажигулова, Р.В. Сидорова, О.Н. Назаренко, А.К. Уалиева // Современные тенденции массового спорта и пути развития: материалы научно-практической конференции. – Астана, 2020. – С. 45 – 49.
2. Талызина, Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний [Текст]

/ Н.Ф. Талызина. – М.: МГУ, 1975. – 2 глава.

1. Теория и методика физической культуры: учебное пособие: под

редакцией Н.И. Шарабакина, К.У. Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. – 327 с.

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: учебное пособие [Текст] / Г.С.

Туманян. – М.: Советский спорт, 2088. – 384 с.

1. Халмухамедов, Р.Д. Технология подготовки единоборств на этапе годичного цикла: авториф. дис. …докт. пед. наук: 13.00.04/ Р.Д. Халмухамедов. – Ташкент, 2013. – 44 с.
2. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю.Л. Ханин.

– М., 1980. – 208 с.

1. Хайнц, Хеккоузен. Мотивация и деятельность: перевод с немецкого [Текст] / Хайнц, Хеккоузен. – М.: Педагогика, 1985. – Т.2. – 392 с.
2. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спорт-

сменов, их диагностика и регуляции: учебное пособие [Текст] / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003, - 61 с.

1. Цзен, Н.В. Психологические игры в спорте [Текст] / Н.В. Цзен,

Ю.В. Похомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999, - 272 с.

1. Ципоркина, И.П. Психологическая зависимость: как не разориться, покупая счастье [Текст] / И.П. Ципоркина. – М.: АСТ – Пресс, 2005. – 336 с.
2. Чумаков, Е.М. Тактика борца – самбиста: учебное пособие [Текст] / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 274 с.
3. Шаров, А.С. Формирование ценностных ориентаций и поведение

личности: учебное пособие [Текст] / А.С. Шаров. – Омск: ОГПУ, 1993. – 88 с.

1. Шварц, И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие [Текст] / И.Е. Шварц. – Пермь: Педагогический институт, 1971. – 420 с.
2. Шустин, Б.Н. Модельные характеристики соревновательной системы спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 50 – 53.
3. Шустин, Б.Н. Модельные характеристики сильнейших спортсме-

нов в системе комплексного контроля. Система комплексной оценки подготовленности спортсменов высшей квалификации [Текст] / Б.Н Шустин. – Петрозаводск, 1979. – 35 с.

1. Эпов, О.Г. Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в таэквондо ВТФ: автореф. дис. …канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Г. Эпов. – 2019. – 22 с.
2. Юзленко, М.С. Система комплексного управления предстартовым эмоциональным состоянием высококвалифицированных борцов: автореф. …канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Юзленко. – Минск, 1988. – 22 с.
3. Weiberg, R.S. Foundation of Sport & Exercise Psychology / R.S.

Weiberg, D. Gould // Tine Edition. – Human Kinetics, 2013. – 58 p.

1. Zanon, S. Biologischeoderpodagogiche Priorital in der Theorie des

Trainungs. – lesteungsport, 2019. – S. 3 – 22.

1. Issurin, V. Prourities determination in the development and promotion

of ditferent Olimpic sports. Acta Academioe Olimpiaguae Ectonia. – Tartu, 2018, - Vol. 9 – 42.

1. Livret de letudiant: Unite de Formation et de Recherche en Activite

Physigue et Sportive. – Lion: Unieversite Claude Bernard, 2012. – 2009 p.

1. https: // ru.wikipedia.org
2. ntt: // xn-ntbalextl3k.xn-plai
3. ntt: //superbocc.ru
4. https: //gled.myorel.ru/page/171.html
5. https: // gendocs.ru
6. https: // xrefarat.ru/103/1768-2 motivaciya-sportivnoie deyotelnosti

html

1. https: // g2m19.narod.ru
2. 2ntt: // [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
3. managerial behavior pertormance and effectiveness. Campbell i.

Dynnette M.D. Zowler E.E., Weick K.E. – New-York, 2019. – 219 p.

1. ntt: // www.liteinhockey.ru