

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.128.53>

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Научная статья

Кузнецов О.В.¹, Вишняков А.В.², Фролова Т.С.^{3,*}

²ORCID : 0000-0003-1511-1152;

³ORCID : 0000-0001-5762-252X;

^{1,2} Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Иркутск, Российская Федерация

³ Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва, Российская Федерация

³ Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (sportf[at]yandex.ru)

Аннотация

В статье представлены результаты определения особенностей предстартовых состояний тхэквондистов высокого класса на предолимпийском тренировочном мероприятии. Для победного результата в тхэквондо особенно важна психологическая сторона, так как вид спорта очень динамичный и требует быстрых решений. Для этого крайне важно уметь грамотно настроить спортсмена перед поединком, причем тем важнее эта задача, чем выше уровень соревнований. Исследование проводилось на предсоревновательном этапе подготовки к Олимпийским Играм в Токио. Выявлено, что спортсмены высокого уровня подвержены предстартовым волнениям и переживаниям. Несмотря на то, что у спортсменов имеется практический опыт приведения себя в оптимальное боевое состояние.

Ключевые слова: тхэквондо, предстартовое состояние, соревновательный период.

THE SPECIFICS OF PRE-START STATES OF HIGH-CLASS TAEKWONDO ATHLETES DURING THE COMPETITIVE PERIOD

Research article

Kuznetsov O.V.¹, Vishnyakov A.V.², Frolova T.S.^{3,*}

²ORCID : 0000-0003-1511-1152;

³ORCID : 0000-0001-5762-252X;

^{1,2} Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Irkutsk, Russian Federation

³ Center for Sports Training of Russian National Teams, Moscow, Russian Federation

³ Russian University of Sports (SCOLIPE), Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (sportf[at]yandex.ru)

Abstract

The article presents the results of determining the specifics of pre-start states of high-class taekwondo athletes at the pre-Olympic training event. The psychological side is particularly important for a winning result in taekwondo, because the sport is very dynamic and requires quick decisions. The more important this task is, the higher the level of competition is, the more important it is. The study was conducted in the pre-competition stage of preparation for the Olympic Games in Tokyo. It was revealed that high-level athletes are susceptible to pre-competition anxiety and worry. Despite the fact that they have practical experience of bringing themselves to an optimal fighting state.

Keywords: taekwondo, pre-start state, competition period.

Введение

За последние годы в Российской Федерации возрастает популярность тхэквондо, которое входит в олимпийскую программу и является одним из интенсивно развивающихся в настоящее время в нашей стране видов спорта. Результаты Олимпийских Игр свидетельствуют с одной стороны о положительной динамике развития данного вида спорта, но с другой стороны – об огромной работе по разным направлениям, которую необходимо проделать для того, чтобы усилия наших спортсменов и тренеров были вознаграждены золотыми медалями. Это актуализирует исследования, направленные на улучшение отдельных аспектов подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта.

Для победного результата в тхэквондо особенно важна психологическая сторона, так как вид спорта очень динамичный и требует быстрых решений, реакций и «холодной» головы [4], [6]. Для этого крайне важно уметь грамотно настроить спортсмена перед поединком, причем тем важнее эта задача, чем выше уровень соревнований. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов очень схожи в разных видах спорта, но в каждом есть и свои особенности. Существует достаточное количество методических рекомендаций, в том числе и в соревновательный период, однако анализ диссертационных работ и научно-методической литературы не выявил целостных исследований, изучающих управление предстартовыми состояниями тхэквондистов высокого класса.

Цель исследования: выявить особенности предстартовых состояний тхэквондистов высокого класса в соревновательном периоде подготовки.

Методы и организация исследования

Для достижения поставленной в работе цели мы использовали следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных и архивных материалов; анкетирование; психологическое тестирование; методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на предсоревновательном этапе подготовки к Олимпийским Играм в Токио. В нём приняли участие 12 высококвалифицированных тхэквондистов, из которых 9 мужчин и 3 девушки. Все члены сборной страны, призеры и/или чемпионы Европы и Мира. Среди респондентов 1 МС России, 8 МСМК и 3 ЗМС по тхэквондо.

Результаты исследования и их обсуждение

Как и во всех олимпийских видах спорта, в тхэквондо высокая конкуренция в мире и в России. Победы на соревнованиях зависят от многих факторов, но основными являются уровень подготовленности спортсменов, который можно разделить на физическую и психическую [1]. Если первой уделяется должное внимание, то второй подчас не занимаются вовсе. И это большое упущение как тренеров, так и самих спортсменов. Тем более, что эти факторы плотно взаимосвязаны и напрямую влияют друг на друга. Такое упущение особенно заметно у спортсменов высокого уровня. Ведь чем выше уровень мастерства, чем выше уровень соревнований, тем решающей для результата становятся способности спортсмена к выведению себя на оптимальное боевое состояние, так как техническое мастерство и физические качества у большинства спортсменов примерно одинаково.

При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности, а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях [8]. Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание бороться за победу [5], [9].

Исследование проводилось по прошествии менее двух недель после последних ответственных соревнований. При этом спортсмены спортивной сборной команды России находились на предолимпийском учебно-тренировочном сборе, а до Олимпийских игр, к которым готовятся тхэквондисты, оставалось менее 80 дней. Респонденты отвечали на вопросы, связанные со своим соревновательным настроем перед предстоящим стартом.

При помощи анкетирования [3] были определены уровни предстартовых состояний тхэквондистов. Результаты представлены на рис. 1.



Рисунок 1 - Соотношение выраженности предстартовых состояний спортсменов

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.128.53.1>

На рис. 1 видно, что все спортсмены перед стартом находились в оптимальном боевом состоянии. Из них 42% имели небольшую вероятность перевозбуждения, что естественно для единоборств, в силу динамики, спортивной агрессии и повышенного уровня концентрации. 16,5% имели оптимальное состояние близкое к перевозбуждению. 25% находились в оптимальном состоянии близком к перевозбуждению с небольшой вероятностью торможения. И по 8,3% спортсменов имели оптимальное боевое состояние с небольшой вероятностью недостаточного возбуждения и оптимального состояния с малой вероятностью перевозбуждения. Данные показатели говорят о высоком профессионализме спортсменов, умеющих управлять своим предстартовым состоянием, при этом каждый из них индивидуален и имеет некоторые особенности.

Также в нашем исследовании мы провели психологическое тестирование спортсменов [7] на определение темперамента и тревожности. Результаты определения типов темперамента представлены на рис. 2.

По результатам проведенного тестирования было выявлено, что среди респондентов преобладают спортсмены – сангвиники, почти 42%. Холериков среди тестируемых спортсменов 33%, что составляет треть выборки. И 25% являются спортсмены флегматичного типа. Как и предполагалось меланхолики встречаются в большом спорте крайне редко, в нашем случае 0% (рис.2).

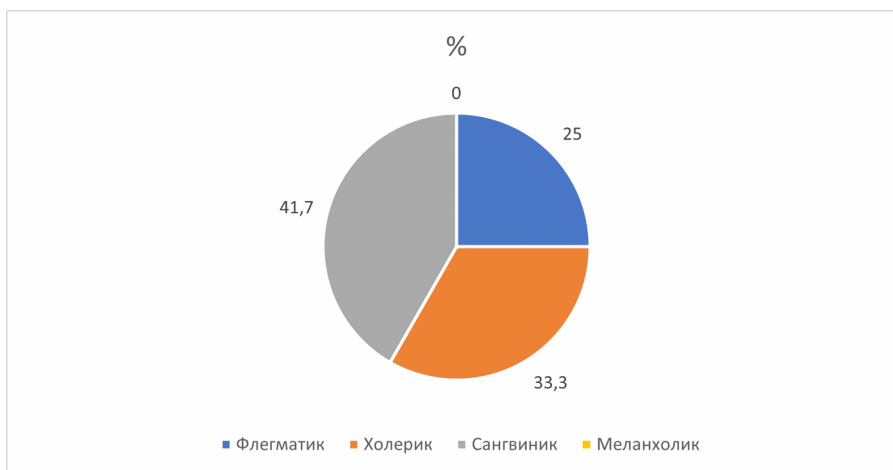


Рисунок 2 - Соотношение типов темпераментов в группе испытуемых
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.128.53.2>

Таким образом около 67% имеют стабильную эмоциональную устойчивость, что позволяет спортсменам справляться с напряжением, сопровождающим спорт высших достижений. При этом среди холериков мужчины составляют 50 %, а их уровень нейротизма по шкале превышает среднее значение не более чем на 9%, что также свидетельствует о высокой эмоциональной стабильности для данного типа.

Среди девушек эмоциональная лабильность выражена более ярко. 66% опрошенных респондентов являются холериками, при этом уровень нейротизма по шкале выражен достаточно ярко для этого типа. В свою очередь оставшийся процент девушек является сангвиниками, с приближающимся по шкале уровнем нейротизма к среднему значению. Флегматиков же среди девушек – респондентов не оказалось.

По шкале экстраверсии, из трех спортсменов флегматического типа, лишь двое являются выраженными интровертами. Один же респондент имеет значение ровно посередине шкалы, что ставит его между флегматиком и сангвиником по типу темперамента.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что преобладающее число среди успешных спортсменов, являющихся призерами и чемпионами таких турниров как Чемпионаты Европы и Мира, являются люди со стабильной эмоциональной устойчивостью, способные переносить стрессовые ситуации без явных колебаний психического состояния и при этом имеют веселый, общительный нрав, направленный во вне. Способны проявлять контролируемую агрессию, динамику и подвижность, что очень важно в боевых единоборствах.

Для определения выраженности ситуативной и личностной тревожности применялся опросник Спилбергера – Ханина, результаты которого представлены на рис. 3.

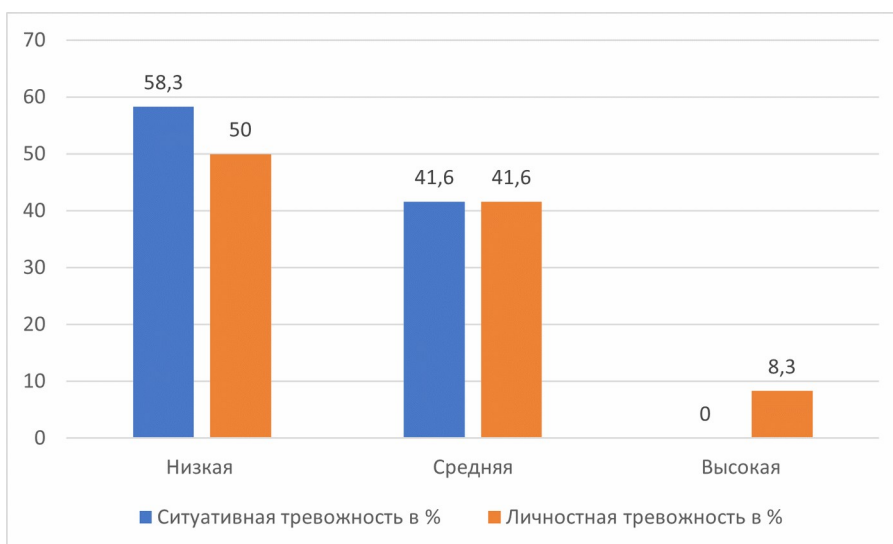


Рисунок 3 - Соотношение показателей ситуативной и личностной тревожности в группе испытуемых
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.128.53.3>

По результатам тестирования видно, что у респондентов в большинстве низкая ситуативная тревожность, у тех же кто имеет среднюю ситуативную тревожность она находится на границе с низкой.

Такие результаты позволяют нам говорить об уверенности в своих силах и реакции спортсменов на различные стрессовые ситуации, отсутствии угрозы своему престижу и самоуважению. Средняя тревожность на границе с

высокой наблюдается лишь у одной женщины среди респондентов. У нее же единственной личностная тревожность, то есть постоянная, находится на высоком уровне. Это следует отнести к холерическому типу и индивидуальным особенностям спортсменки. В среднем показатели личностной тревожности немного выше ситуативной, что скорее всего связано с ответственным, финальным годом олимпийского цикла. Около 50% респондентов находятся в спокойном, уверенном состоянии с низким уровнем ситуативной тревожности. Уровень средней тревожности по среднему показателю на группу респондентов остался неизменным.

Проведенное нами исследование показало, что на практике крайне редко встречается чисто выраженное боевое состояние. Эта грань очень тонкая и спортсмены – респонденты многие годы учились соблюдать ее, вырабатывая свою индивидуальную методику подготовки к соревнованиям и выступлениям на них. Это касается и технической подготовки, и общефизической, и психологической. Учитывая плотность соревнований и сборов высококвалифицированных тхэквондистов в годичном цикле, необходимо максимально эффективно и рационально подходить к вопросу подготовки и выступления на соревнованиях, а это невозможно без умения управлять своим предстартовым состоянием [2], [10].

Заключение

Выявлено, что спортсмены высокого уровня подвержены предстартовым волнениям и переживаниям. Несмотря на то, что у спортсменов имеется практический опыт приведения себя в оптимальное боевое состояние, исследования показывают, что многие из них делают это на интуитивном уровне и при высоком стрессе, таком, какой испытывают спортсмены на Олимпийских Играх или чемпионатах мира, не все смогут справиться с ним и показать свой лучший результат.

По результатам исследования будут разработаны общие и индивидуальные рекомендации по управлению предстартовым состоянием для каждой группы, которые предназначены для совместной работы спортсмена и тренера на протяжении всего предсоревновательного периода годичного цикла.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство. / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — 6. — с. 15-19.
2. Гричанов А.С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлето-спринтеров дис. ...канд. null: 13.00.04 : защищена 2007-11-06 : утв. 2008-05-06 / А.С. Гричанов — Красноярск: 2007. — 22 с.
3. Зайцев А.А. Анкетирование как метод педагогического исследования / А.А. Зайцев, В.С. Левин, А.Е. Баженов; МГАФК. — Малаховка: МГАФК, 2017. — 47 с.
4. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. — 2019. — Т. 30. — 2. — с. 5-17.
5. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В.Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. — 2020. — 2. — с. 47-52.
6. Бакулев С.Е. Социально-педагогические аспекты учебно-тренировочного процесса российских тхэквондистов / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2017. — 5. — с. 18-22.
7. Хромина Т.В. Комплексный психологический контроль в спорте / Т.В. Хромина. — Хабаровск: Хабаровский ГИФК, 2014. — 24 с.
8. Чугреева О.А. Готовность к деятельности и психические состояния тренера / О.А. Чугреева // Теория и практика физической культуры. — 2018. — 2. — с. 34-36.
9. Широкова А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение состояния готовности женщин к соревнованию по спортивным единоборствам: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Широкова; СПбГАФК. — СПб: СПбГАФК, 2020. — 15 с.
10. Шумилин А.П. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / А.П. Шумилин, А.И. Чикуров, А.Н. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2018. — 3. — с. 13-17.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Bakulev S.E. Sovremennoe txe'kvondo kak kompleksnoe edinoborstvo [Modern taekwondo as a complex martial art]. / S.E. Bakulev, A.V. Pavlenko, V.A. Chistyakov // Ucheny'e zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta]. — 2017. — 6. — p. 15-19. [in Russian]
2. Grichanov A.S. Metodika sovershenstvovaniya predstartovogo sostoyaniya u kvalificirovanny'x legkoatletov-sprinterov [Methodology for improving the pre-start condition of qualified track and field sprinters] dis....of PhD in Social and Human

Sciences: 13.00.04 : defense of the thesis 2007-11-06 : approved 2008-05-06 / А.С. Гричанов — Krasnoyarsk: 2007. — 22 p. [in Russian]

3. Zaitsev A.A. Anketirovanie kak metod pedagogicheskogo issledovaniya [Questioning as a method of pedagogical research: training manual questioning as a method of pedagogical research] / A.A. Zaitsev, V.S. Levin, A.E. Bazhenov; MGAFK. — Malakhovka: MGAFK, 2017. — 47 p. [in Russian]

4. Prokhorov A.O. Smyslovaya regulyaciya psichicheskikh sostoyanij [Semantic regulation of mental states] / A.O. Prokhorov // Psihologicheskij zhurnal [Psychological Journal]. — 2019. — Vol. 30. — 2. — p. 5-17. [in Russian]

5. Sopov V.F. Psichicheskie sostoyaniya sportivnoj deyatel'nosti kak funkcion'al'nye obrazovaniya i ih klassifikaciya [Mental states of sports activity as functional formations and their classification] / V.F. Sopov // Vestnik sportivnoj nauki [Bulletin of Sports Science]. — 2020. — 2. — p. 47-52. [in Russian]

6. Bakulev S.E. Social'no-pedagogicheskie aspekty uchebno-trenirovochnogo processa rossijskikh thekvondistov [Socio-pedagogical aspects of the educational and training process of Russian taekwondists] / S.E. Bakulev, A.V. Pavlenko, V. A. Chistyakov, et al. // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2017. — 5. — p. 18-22. [in Russian]

7. Khromina T.V. Kompleksnyj psichologicheskij kontrol' v sporte [Complex psychological control in sports] / T.V. Khromina. — Khabarovsk: Khabarovsk GIFK, 2014. — 24 p. [in Russian]

8. Chugreeva O.A. Gotovnost' k deyatel'nosti i psichicheskie sostoyaniya trenera [Readiness for activity and mental states of the coach] / O.A. Chugreeva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury [Theory and practice of physical culture]. — 2018. — 2. — p. 34-36. [in Russian]

9. Shirobokova A.Yu. Psichologo-pedagogicheskoe obespechenie sostoyaniya gotovnosti zhenshchin k sorevnovaniyu po sportivnym edinoborstvam [Psychological and pedagogical support of the state of readiness of women for the competition in martial arts]: abstract. dis. ... of PhD in Pedagogical Sciences: 13.00.04 / A.Yu. Shirobokova; SPbGAFK. — St. Petersburg: SPbGAFK, 2020. — 15 p. [in Russian]

10. Shumilin A.P. Vliyanie psichologicheskoy gotovnosti na predstartovoe sostoyanie i rezul'tativnost' sorevnovatel'noj deyatel'nosti dzyudoistov razlichnoj kvalifikacii [The influence of psychological readiness on the pre-start state and the effectiveness of competitive activity of judoists of various qualifications] / A.P. Shumilin, A.I. Chikurov, A.N. Sokolov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2018. — 3. — p. 13-17. [in Russian]