

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

г. Казань

Салимова А.А.
студентка 1 курса магистратуры ПГУФКСиД.
Научный руководитель:
к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.

Актуальность. Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена является разделом спортивной психологии [2].

Вопрос использования психологических знаний для повышения эффективности деятельности спортсмена стал привлекать всё больше специалистов, ученых. Было замечено, что успешность выступлений спортсменов зависит не только от его физической и технической подготовки, но и в большей степени от его психического состояния [3].

При одинаковой физической подготовленности тхэквондистов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок [1].

На данный момент проблема психологической подготовки в спорте весьма актуальна в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Управление психическими состояниями является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена [1]. Цель психологической подготовки – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря обучению спортсменов специальным техникам саморегуляции, повышению их компетентности в плане управления собственными мыслями и состоянием.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность экспериментальных методов, направленных на повышение уровня психологической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение

Педагогическое исследование и экспериментальная часть работы

тренировочного занятия тхэквондистов 16-17 лет. Продолжительность занятий по данной методике составила 9 минут.

Основными средствами повышения психологической подготовленности тхэквондистов согласно методике являлись аутогенные упражнения и дыхательные упражнения.

Таблица №1-Результаты конечного тестирования психологической подготовки.

№	Тестирования	КГ (X ± m)		t	Тк	Достоверность различий КГ и ЭГ
		После ПЭ	После ПЭЭ			
1.	Шкала личностной тревожности	32,9±1,8	30,4±1,7	3,93	2,10	p<0,05
2.	Шкала ситуативная тревожность	42,9±1,2	29,8±2,5	4,62		p<0,05
3.	Личностный опросник Г. Айзенка	15,3±1,2	8,4±1,45	4,41		p<0,05
4.	Психическая зрелость В. Э. Мидла					
4.1	Соревновательная эмоциональная устойчивость	4,7±1,2	11,4±0,6	6,33		p<0,05
4.2	Саморегуляция	6,5±0,4	9,4±0,7	3,29		p<0,05
4.3	Соревновательная мотивация	7,3±1,5	9,6±1,2	4,81		p<0,05
4.4	Стабильность-помехоустойчивость	3,5±1,1	6,3±0,9	4,69		p<0,05

Примечание: **тк** – критическое значение критерия Стьюдента; **р** – расчетное значение.

Анализ полученных результатов показал, что по исследуемым показателям среди групп выявлены различия. У тхэквондистов экспериментальной группы показатели всех тестирований выше, чем у тхэквондистов контрольной группы.

На исходном этапе все спортсмены получили, высокий и умеренный уровни тревожности.

В контрольном тестировании «Шкала тревожности» у спортсменов ЭГ выявлен у 6 – низкий уровень тревожности, и у 4 спортсменов – умеренный уровень тревожности.

В контрольном тестировании «Личностный опросник Г. Айзенка»

