

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТХЭКВОНДО В РОССИИ

Г. А. Рябов

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается процесс развития тхэквондо в России в контексте его формирования отдельно от религиозно–философских убеждений, в рамках которого он существовал длительное время. Обосновывается идея о том, что уход от восточных религиозно-философских стандартов тхэквондо, с одной стороны является естественным условием развития данного вида спорта, а с другой стороны требует создания системы психологической подготовки спортсменов, которая должна соответствовать тенденциям развития тхэквондо.

Ключевые слова: тхэквондо, психологическая подготовка, спортсмены.

Для цитирования: Рябов Г. А. Психологические аспекты развития тхэквондо в России // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 4. С. 28–31.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TAEKWONDO DEVELOPMENT IN RUSSIA

G. A. Ryabov

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article examines the process of taekwondo development in Russia in the context of its formation separately from religious and philosophical beliefs, within which it existed for a long time. The idea is substantiated that the departure from the eastern religious and philosophical standards of taekwondo, on the one hand, is a natural condition for the development of this sport, and on the other hand, it requires the creation of a system of psychological training of athletes, which should correspond to the trends of taekwondo development.

Keywords: taekwondo, psychological training, athletes.

For citation: Ryabov G. A. Psychological aspects of taekwondo development in Russia// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.4. P. 28–31.

Один из процессов, происходящих в России, является спортизация тхэквондо и осознание его отдельно от корейской спортивной традиции. Тхэквондо – относительно новый, заимствованный вид спорта в России, появившийся в 50-70е годы XX века. Изначально

оно формировалось под влиянием восточных религиозно-философских убеждений.

Основные принципы заключаются в том, что человек может добиться слияния с «Единым» и раствориться в нем, а для достижения этого ему нужно пройти путь самосознания и самосовершенствования, найти истину внутри себя. Именно тхэквондо и становилось способом прохождения этого пути и особым образом жизни [3].

По мере развития тхэквондо как вида спорта, а не как учения, спортсмены, изучающие данное боевое искусство, со временем «освобождаются» от необходимости изучения духовного и философского аспектов, но в то же время принимают на себя те необходимые требования, которые предъявляются к спортсменам. К ним относятся высокая организация, стремление к достижениям, соревновательная активность, объединение в группы для обучения [3].

Смена ориентации тхэквондо с собственного духовного становления и развития в сторону конкуренции, соревновательности, высоких спортивных достижений, кооперации с другими спортсменами сопровождается менее строгой системой воспитания, необязательность требования преданности одному «сенсею», включение игровых элементов в процесс обучения.

Данная тенденция, позволяет говорить о переходе на уменьшение внешнего давления на обучающихся, и как следствие, более медленное включение в процесс освоения практикой тхэквондо.

В то же время в обучении тхэквондо как спортивной дисциплине сохраняются аспекты подготовки, обусловленные особенностями боевого искусства, а потому отличающие его от прочих видов спорта. К этим особенностям относится необходимость длительных дыхательных упражнений, требующих сосредоточения на собственном организме, а не активных действий. Также на психологическом уровне программа предусматривает развитие техники медитаций [3].

Таким образом, в тхэквондо, акцент переносится с личного развития, стремления совершенствования собственных личностных аспектов на физическую составляющую процесса обучения и совершенствования навыков спортсменов. Большую значимость приобретает не самостоятельное прохождение пути под руководством наставника, а взаимодействие как с другими спортсменами (в форме соревновательной деятельности либо же игры), так и с тренером, использующим сторонние мотиваторы.

В силу того, что тхэквондо является развивающимся видом российским спортом, в настоящее время полностью не выработаны методики преподавания и методики построения обучения боевому искусству как спорту высоких достижений.

В то же время тхэквондо (ВТФ) является олимпийским спортом, поэтому усилия направлены не только на физическое развитие и совершенствование спортсменов, но и на выращивание борцов, способных приносить крупные победы.

В период участия в соревнованиях жизнь спортсмена в основном сопряжена с тренировками и, собственно, соревнованиями, остальные ее аспекты отходят на второй план.

Следовательно, спортсмену нужно сконцентрироваться на этом одном аспекте, не отвлекаясь на какие-либо другие [2].

В связи с этим все больше внимания уделяется психологической подготовке спортсменов – тхэквондистов.

Во-первых, при организации психологической подготовки спортсменов необходимо учитывать то, что в тхэквондо от соревнующегося требуется работать на пределе своих телесных возможностей, реализовывать как скоростные, так и силовые качества. Но несмотря на необходимость «действовать на пределе», существует опасность перейти этот предел.

Эта опасность грозит как самому соревнующемуся, так и его противнику. Во время соревнования нередко как повреждения нанесенные собственной неосторожностью, так и «перебор» в применении силы со стороны соперника, что также не принесет ему победы. Из этого обстоятельства можно сделать вывод о том, что тхэквондо (ВТФ) как спорт высоких достижений требует не только умения концентрировать свои силы и работать на износ, но и навыков самоконтроля, оценки собственных возможностей [2].

Во-вторых, несмотря на изменения в структуре тхэквондо как спортивной дисциплины, цели, которые ставят тренера перед подопечными, во многом похожи на те, что изначально были заложены в тхэквондо как восточное искусство единоборств. Один из важных аспектов – «самостоятельная работа обучающегося». Под этим подразумевается работа спортсмена по освоению философии тхэквондо, социализации и самореализации в процессе освоения физических навыков в дисциплине. Этот процесс происходит во взаимодействии с педагогом [1].

В-третьих, к числу психологических проблем, которые возникают у современных тхэквондистов, относят повышенную тревожность в ответ на стресс-факторы, во многом связанные с восприятием спортсменами самих себя. Также многие тхэквондисты указывают на потребность в отдыхе, некоторую социальную изоляцию [4, 5].

Это может быть связано как с высокими требованиями, предъявляемыми к профессиональным спортсменам, в сочетании с недостатком личностного развития, изначально заложенного в философию боевого искусства тхэквондо.

В-четвертых, педагоги и тренеры начинают ориентироваться в обучении тхэквондо современные стандарты, в том числе игровые и соревновательные методики, методы поощрения и оценки. Это позволяет достичь формирования более устойчивой мотивации у спортсменов, включать их в коллективные формы занятий, а не только в индивидуальный процесс тренировок.

Таким образом, на современном этапе развития тхэквондо происходит смена традиционной парадигмы с личностного самосовершенствования на спортивное совершенствование.

При этом значимость психологической подготовки остается чрезвычайно актуальной, поскольку спортсменам – тхэквондистам необходимы личностные ресурсы для поддержания собственного психологического состояния в условиях повышенных соревновательных требований.

Список литературы

1. Григоренко С. А., Пантюхов О. А. Специфика и возможности социализации и самореализации в тхэквондо (на примере ДЮЦ «Орион», объединение тхэквондо, г. Новокузнецк) // *Science Time*. 2014. №7. С. 64–71.
2. Неволин А. В. Проблемы развития тхэквондо (ВТФ) как спорта высших достижений // *Проблемы науки*. 2018. № 3 (123). С. 72–75.
3. Румянцева. Е., Передельский А. А. Тхэквондо как социокультурная система // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 5. С. 8–10.
4. Симаков А. М., Чистяков М. А. Структура и содержание педагогической концепции непрерывной индивидуализированной системы подготовки в тхэквондо // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. № 6 (136). С. 147–150.
5. Тигунцев С. А. Психологическая характеристика спортсменов, занимающихся восточными единоборствами (на примере тхэквондо) // *Человеческий капитал*. 2013. №1. С. 134–137.

Reference

1. Grigorenko S. A., Pantyukhov O. A. (2014). Specifika i vozmozhnosti socializacii i samorealizacii v thekvondo (na primere DYUC «Orion», ob'edinenie thekvondo, Novokuznetsk) [Specifics and possibilities of socialization and self-realization in taekwondo (on the example of the Orion Sports Center, Taekwondo Association, Novokuznetsk)], *Science Time*, 7, 64–71. (In Russ.).
2. Nevolin A. V. (2018). Problemy razvitiya thekvondo (VTF) kak sporta vysshih dostizhenij [Problems of taekwondo development (VTF) as a sport of higher achievements]. *Problemy nauki* [Problems of science], 3 (123), 72–75. (In Russ.).
3. Rumyantseva. E., Peredelsky A. A. (2017). Taekwondo as a socio-cultural system [Thekvondo kak sociokul'turnaya sistema]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 5, 8–10. (In Russ.).
4. Simakov A. M., Chistyakov. M. A. (2016). Struktura i sodержanie pedagogicheskoy koncepcii nepreryvnoy individualizirovannoy sistemy podgotovki v thekvondo [The structure and content of the pedagogical concept of a continuous individualized training system in taekwondo]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgrafta* [Scientific notes of the P. F. Lesgraft University], 6 (136), 147–150. (In Russ.).
5. Tiguntsev S. A. (2013). Psihologicheskaya harakteristika sportsmenov, zanimayushchihsvya vostochnymi edinoborstvami (na primere thekvondo) [Psychological characteristics of athletes engaged in martial arts (on the example of taekwondo)], *Chelovecheskij kapital* [Human capital], 1, 134–137. (In Russ.).

Информация об авторе / Information about the author

Георгий Алексеевич Рябов – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; zhora.riabov@yandex.ru.

Georgy Alekseevich Ryabov – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; zhora.riabov@yandex.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.10.2022

Принята к публикации / Accepted: 21.11.2022