

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
ТАЕКВОНДИСТІВ І ПОКРАЩЕННЯ
РЕЗУЛЬТАТІВ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Арканія Русудан

Харківська державна академія фізичної культури

Аннотация

Цель: обосновать направления совершенствования спортивной подготовленности юных таеквондистов с целью улучшения результатов их соревновательной деятельности и технико-тактического мастерства. Материал и методы: в ходе исследования использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методических литературных источников, педагогические наблюдения, опрос 19 ведущих экспертов и специалистов по таеквондо и 24 юных таеквондистов, анкетирование; анализ видеоматериалов соревновательной деятельности юных таеквондистов; метод тестов; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент; хронометрирование; моделирование. Результаты: доказано, что для совершенствования спортивного мастерства и повышения эффективности тренировочного процесса юных таеквондистов исключительное значение приобретает направляющая деятельность тренера – с одной стороны и, с другой – использование корректирующей информации при целенаправленном самоконтроле таеквондиста; определены негативные

тенденции в современном тренировочном процессе юных таеквондистов. Выводы: обосновано, что использование комплекса специализированных тренажеров и метода круговой тренировки позволяет научить юного таеквондиста атакующим и защитным действиям, способствует существенному совершенствованию спортивной подготовленности юных таеквондистов; доказано, что процедура оценки спортивной подготовленности юных таеквондистов должна учитывать элементы результативных и часто применяемых в соревновательных поединках технических действий.

Ключевые слова: таеквондо, таеквондист, тренировки, соревновательная техника, специализированные тренажеры.

Annotation

Purpose: to prove the directions of improvement of sports training of young Taekwondo with the aim of improving the results of their competitive activity and the technical and tactical skills. Material and Methods: the study used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific-methodical literature; pedagogical observation, a

survey of 19 leading experts in Taekwondo and 24 young taekwondists questionnaire; the analysis of video data from the competitive activities of young taekwondists; method of test; method of expert evaluations; pedagogical experiment; time-keeping; modeling. Results: proven to improve sports skills and increase of efficiency of training process of young taekwondists guide important trainer operation and use of the correction information with the determined self-control fighter; identified negative trends in the contemporary training process of young taekwondists. Conclusions: it is proved that the use of complex specialized equipment and the method of circuit training allows you to quickly teach a young fighter offensive and defensive actions, contributes to a significant improvement of sports training of young taekwondists; it is proved that the procedure for assessing athletic preparedness of young taekwondists should take into account the elements of effective technical actions.

Keywords: Taekwondo, taekwondist, training, competition technique, training, specialized exercise equipment.



Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз змагальної діяльності юних таеквондистів свідчить про те, що вона проходить у варіативних умовах, при дефіциті часу та необхідності приймати рішення при протидії супротивника. Юні таеквондисти протягом поєдинку в кілька разів частіше застосовують базові прийоми, ніж всі інші. Аналіз таких досліджень вказує на необхідність у відповідному етапі спортивної підготовки вдосконалювати базову техніку таеквондо та вносити відповідні корективи в програми розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. Досягнення максимальних показників змагальної діяльності безпосередньо пов'язане із загальним обсягом тренувальних навантажень, які на сьогодні досягли критичних значень. Останнє змушує тренерів і спортсменів шукати ефективніші шляхи підготовки. На початкових етапах багаторічної підготовки спортивний результат визначається досконалістю рухів, що складають основу технічної оснащеності в таеквондо. Враховуючи результати наукових досліджень, можна стверджувати, що успішність виступу юних таеквондистів на змаганнях, в основному, залежить від уміння технічно правильно виконувати відносно нескладні атакуючі та захисні дії, від уміння швидко та своєчасно пересуватися і враховувати дистанцію до суперника.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень спортивних досягнень у таеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки юних спортсменів, пошуку все більш ефективних організаційних форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи, а також контролю рівня підготовленості як інструменту управління та планування тренувального процесу.

Наше дослідження базувалося на працях К.В. Ананченка, 2014 [1]; Г.М. Арзютова, 1999 [2]; С.С. Єрмакова, 2010 [3]; А.П. Єфремова, 2008 [4]; В.А. Назина, 2011 [5]; С.В. Павлова, 2006 [6]; С.Л. Пакуліна, 2017 [7]; В.М. Платонова, 2015 [8] та інших науковців. Аналіз наукової літератури виявив недостатню розробку проблеми вдосконалення тренувального процесу таеквондистів з урахуванням рівня їх підготовленості [9]. Актуальність нашого дослідження пояснюється підвищенням вимог, які пред'являються до рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості в сучасному таеквондо і недоліками діючої технології оцінки підготовленості юних спортсменів.

В сучасному таеквондо постійно зростає швидкість виконання технічних прийомів, підвищується їх ефективність за рахунок використання різних підготовчих дій, розроблюються нові техніко-тактичні з'єднання, що дозволяють отримати перевагу, змінюються правила змагань. Тому наукова проблематика удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів є актуальною та своєчасною, потребує проведення спеціальних досліджень.

Формулювання мети статті.

Мета дослідження – обґрунтувати напрямки вдосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та техніко-тактичної майстерності. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідних робіт Харківської державної академії фізичної культури на 2011–2015 рр. за темою «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців». У ході дослідження використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування 19 провідних експертів і

фахівців з таеквондо і 24 юних таеквондистів, анкетування; аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності юних таеквондистів; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення з викладом основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Для української Федерації таеквондо ІТФ вступ до лав Спортивного комітету України – це черговий крок на шляху поступового руху вперед. З моменту свого створення Федерація не стоїть на місці, постійно розвивається. Нині вже щомісяця проводяться турніри міського, обласного, національного рівнів, які збирають більш ніж півтисячі учасників. На міжнародній арені вона закріпилася серед лідерів. У Європі – стабільно друга (суперничаємо з росіянами). В світі українська Федерація таеквондо ІТФ регулярно входить до десятки, а то й до сімки, найкращих. І цього вже замало – час зазіхнути на командний п'єдестал пошани [11].

Завдяки впливу на всю поведінку юного таеквондиста гострих емоційних переживань створюються об'єктивні складнощі в системі багаторічної підготовки.

Від одного тренування до іншого за роки регулярних занять зростає разом з віком тактична майстерність спортсмена, оскільки багато тренувальних занять за своїми навантаженнями та умовами прирівнюються до умов змагань. Проведення тренувальних занять за своєю еквівалентністю часто перевищує напруження змагальної діяльності. В ряді досліджень було встановлено, що чим вище рівень майстерності спортсмена, тим вище темп його розумової діяльності. Швидкість сприйняття, переробка інформації, що поступає, вибір дії у відповідь багато в чому залежать від спеці-



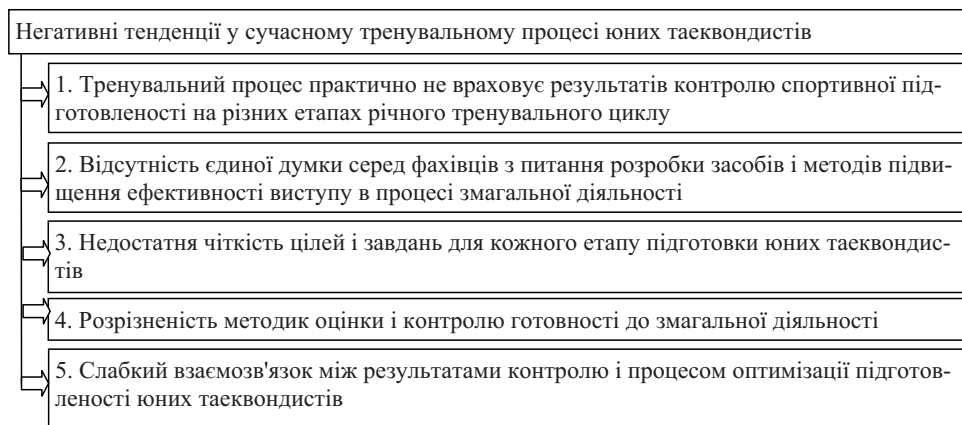


Рис. 1. Негативні тенденції спортивної підготовленості юних таеквондистів

фіки виду спорту, куди входить, в першу чергу, уявний комплекс можливих дій у відповідь: як в обороні, так і в нападі. Спортсмени в найкоротші проміжки часу доводиться подумки прорахувати можливі варіанти і вибрати з них найбільш доцільні. Якість рішень, що приймаються, залежить від досвіду людини, тому можливість вибору рішення, його швидкість і ефективність далеко не еквівалентні у хлопця-новачка, який тільки почав займатися таеквондо, і зрілого майстра, який присвятив цьому виду єдиноборства декілька років [10, с. 99].

Однією з основних проблем в системі підготовки таеквондистів є тактична підготовка або рішення техніко-тактичних завдань. Від спортсмена вимагається швидка оцінка обстановки і прийняття єдино правильного рішення. Усе це відбувається в умовах жорсткої протидії суперника, який бажає використовувати щонайменше зволікання для проведення контрприйому. При цьому до психіки спортсмена пред'являються дуже жорсткі вимоги, для задоволення яких потрібний цілий комплекс спеціальних психофізіологічних якостей, куди входять перцептивні, психомоторні, інтелектуальні та інші якості. Однією з основних є психічна стійкість – надійність функціонування всіх систем в умовах дефіциту часу.

Одним з основних чинників,

що чинить серйозний вплив на підготовку таеквондиста, є вміння не лише глибоко осмислювати, але й швидко перемикає свою увагу з одного об'єкту на інший, знаходити взаємозв'язки в цих об'єктах і приймати логічно виправдане рішення відповідно ситуації, що швидко змінюється [11, с. 100].

Серед засобів і методів підготовки юних таеквондистів, на нашу думку, провідне місце займає робота з удосконалення тактичного мислення. Звичайно, рішення оперативного-тактичних завдань в єдиноборствах взагалі та в таеквондо, зокрема, за своєю специфікою значно відрізняється від розмаїття варіантів у спортивних іграх. Проте тактична підготовка в таеквондо має свої специфічні особливості, удосконалювати які необхідно з перших же років занять боротьбою.

Атакуючі дії – це складні технічні удари, що протікають в умовах крайнього дефіциту часу і силового опору, тому дати оцінку результату своїх дій юному таеквондисту важко. Тільки на основі систематичного зіставлення суб'єктивних та об'єктивних показників виконаних рухів можливе правильне їх осмислення і розвиток здібностей контролю та управління рухами. Для вдосконалення спортивної майстерності та підвищення ефективності тренувального процесу юних та-

еквондистів виняткове значення набуває спрямована діяльність тренера – з одного боку та, з іншого – використання коригуючої інформації при цілеспрямованому самоконтролі. Увагу юних таеквондистів при вдосконаленні технічної майстерності необхідно зосередити на провідних елементах структури, що визначають зміст рухової настанови.

Використання комплексу спеціалізованих тренажерів і методу колового тренування дозволяє цілком реально навчити юного таеквондиста атакуючим і захисним діям – швидко, ефективно і без травм. При навчанні атакуючим діям найбільш ефективним є використання тренажерних пристроїв за методом колового тренування. Методика вдосконалення атакуючих дій розрахована на застосування тренажерних пристроїв у режимі швидкісно-силової витривалості, для стабілізації параметрів основної рухової дії [9].

У сучасному тренувальному процесі юних таеквондистів спостерігається ряд негативних тенденцій (рис. 1).

На нашу думку, процедура оцінки спортивної підготовленості юних таеквондистів повинна враховувати елементи результативних і часто вживаних у змагальних двобоях технічних дій. В результаті аналізу сучасної змагальної діяльності таеквон-



Показники змагальної діяльності юних таеквондистів ЕГ і КГ до і після експерименту

Показники	КГ		ЕГ		P
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	
Кількість реальних атак, од.	6,03±0,08	5,52±0,087	5,6±0,12	6,4±0,1	p < 0,05
Кількість оцінених атак, од.	2,4±0,11	2,5±0,09	2,6±0,06	3,7±0,09	p < 0,05
Інтервал атаки, с	54,5±0,75	55,8±0,94	37,5±0,8	49,1±0,9	p < 0,05
Ефективність атаки, %	39,8±0,9	45,3±1,1	46,4±1,1	57,8±1,3	p < 0,05
Ефективність захисту, %	46,4±1,0	43,1±0,9	41,3±1,0	65,6±1,2	p < 0,05
Кількість чистих перемог, од.	3,12±0,1	3,0±0,12	3,12±0,11	5,38±0,13	p < 0,05
Кількість попереджень, од.	1,3±0,04	1,2±0,03	1,6±0,05	1,2±0,057	p < 0,05

дистів нами було виявлено, що істотну кількість ударів в спарингу спортсмени проводять в основному чотирма технічними діями – це «піт-чагі», «двід-чагі», «долю-чагі» та «нерію-чагі». Вони складають понад 86,3% від загальної кількості ударів, оцінених судьями в 127 обстежених нами двобоях. Ці удари використовуються таеквондистами в основному в усіх атакуючих і контратакуючих діях, оскільки є найбільш результативними в змагальних двобоях. Це пояснюється недостатнім рівнем технічної, тактичної і психологічної підготовки і моделювання змагальної діяльності юних таеквондистів.

З метою визначення ефективності моделювання змагальної діяльності таеквондистів за допомогою інтервальних бігових навантажень і кидків манекену нами було проведено восьми тижневий експеримент у рамках основного педагогічного експерименту. Характерною рисою тренування таеквондистів контрольної групи (КГ) було виконання достатньо великих об'ємів рівномірного кросового бігу (до 60 км на тиждень – у першій частині експерименту і до 40 км – у другій). Слід зауважити, що зміст тренування експериментальної (ЕГ) та контрольної груп був ідентичним (удосконалення техніко-тактичних дій, загальна та спеціальна фізична підготовка, навчально-

тренувальні двобої, спортивні та рухливі ігри та ін.). Наприкінці експерименту у спортсменів ЕГ було зареєстровано достовірне підвищення показників витривалості за показниками всіх трьох тестів (техніка виконання ударів руками і ногами, техніка виконання маневрування, складність техніки) (при цьому достовірність відмінностей (p < 0,05), у той самий час, як у представників КГ підвищився лише показник у рівномірному бігу на 3000 м. Під час порівняння остаточних даних ЕГ дала достовірні більш високі результати, ніж контрольна в бігу на 3000 м (p < 0,05), в тесті з виконанням ударів і біговому тесті (p < 0,05). Це свідчить про те, що у спортсменів ЕГ в результаті моделювання рухової діяльності значно зросла здатність протистояти втомі під час виконання інтервальних високо інтенсивних навантажень.

Показники змагальної діяльності таеквондистів ЕГ і КГ до та після експерименту наведені в табл. 1.

Наприкінці експерименту спортсмени обох груп взяли участь у Чемпіонаті Харківської області. У представників КГ знизилася активність ведення двобою, про що свідчить достовірне зниження кількості реальних атак і збільшення інтервалу атаки (p < 0,05). На фоні збільшення кількості оцінених атак (p < 0,05)

і підвищення ефективності атаки (p < 0,05), знизилася ефективність захисту (p < 0,05). Крім цього зменшилася кількість виграних сутичок із значною перевагою та кількості попереджень, але достовірних змін не зареєстровано.

Аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів ЕГ свідчить про те, що в них спостерігається зростання всіх показників (p < 0,05), але при цьому кількість попереджень не змінилася. В цілому можна констатувати наступне: моделювання рухової діяльності борців за допомогою спринтерського бігу та виконання ударів при інтервальному режимі сприяє підвищенню можливості протистояти втомі під час виконання нерівномірних інтенсивних навантажень, що, в свою чергу, позитивно відображається на ефективності їх змагальної діяльності. Стійке зростання кількості змагань вимагає від спортсмена значного розвитку спеціальних фізичних якостей і грамотних тактичних навичок ведення поєдинку. Висока значущість психологічної підготовки на кожному етапі навчання обумовлена особливою важливістю відношення юного таеквондиста до результатів виступу на змаганнях будь-якого рівня.

Висновки і перспективи подальших досліджень з цього напрямку. 1. Наукова проблематика удосконалення спортивної під-



готоввленості юних таеквондистів потребує спеціальних досліджень. Актуальність проведеного дослідження зростає і в зв'язку з модернізацією механізмів оцінки дій юних таеквондистів протягом поєдинків і відсутністю програмно-нормативних матеріалів, що дозволяють оцінювати рівень їх спортивної підготовленості.

2. Використання комплексу спеціалізованих тренажерів і методу колового тренування дозволяє цілком реально навчити юного таеквондиста атакуючим і захисним діям, сприяє суттєвому удосконаленню спортивної підготовленості юних таеквондистів.

3. Процедура оцінки спортивної підготовленості юних таеквондистів повинна враховувати елементи результативних і часто вживаних в змагальних двобоях технічних дій. У подальшому перспективними є дослідження щодо розробки алгоритму комплексної оцінки спортивної підготовленості юних таеквондистів, який враховує помилки, що допущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення поєдинку, та дозволяє об'єктивніше проводити оцінку готовності до змагальної діяльності.

Література

1. Ананченко К.В. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на «гып»/ К.В. Ананченко, Д.О. Омеляненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей XI международ-
- ной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – С. 9–11.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Ермаков С.С. Основы спортивного тренинга / С.С. Ермаков // Теория та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11–17.
4. Ефремов А.П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А.П. Ефремов, Е.В. Головихин, В. Воробьев, Б. Зенкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 44–47.
5. Назин В.А. Исследование скоростно-силовой подготовки тхэквондистов различного возраста и квалификации / В.А. Назин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 7. – С. 68–70.
6. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) / С.В. Павлов, Т.В. Бондарчук, А.С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 28–30.
7. Пакулін С.Л. Вибір ефективних тренувальних засобів і особливості підготовки юних таеквондистів [Електронний ресурс] : наукова стаття / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Р.А. Арканія // Traektoriâ Nauki. – 2017. – № 1. – С. 6.1–6.11. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/289/327>. – Дата доступу: 11.01.2017.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
9. Арканія Р.А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів [Електронний ресурс]: наукова стаття / Р.А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>.
10. Спортивний комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/148-interview/taekvondo/1406-taekvondo-abo-boks-nogamy-vvedennjadovydu-sportu.html> (Дата звернення: 11.01.2017).
11. Арканія Р.А. Управління підготовкою таеквондистів з урахуванням закономірностей становлення спортивної майстерності / Р.А. Арканія // Materials of the XII International scientific and practical conference, [«Modern scientific potential», – 2016] (February 28 – March 7, 2016) on Pedagogical sciences. Physical culture and sport. – Volume 11. Pedagogical sciences. Physical culture and sport. – Sheffield : Science and education LTD, 2016. – S. 99–100.

