

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА В ТХЕКВОНДО (ПУМСЕ)

Коцеев Олександр

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту



Анотація

Для підвищення ефективності управління тренувальним процесом важною роллю виконують дослідження, що дозволяють удосконалити структуру і зміст на етапі передзмагальної підготовки, розглядаючи планування тренувального процесу, що має вигляд чергування мікроциклів різної спрямованості за показателями обсягу та інтенсивності навантаження. Планування навчально-тренувального процесу, що переслідує мету тривалого збереження високого рівня працездатності спортсменів, за рахунок послідовного чергування мікроциклів різної спрямованості, дозволяє створити передумови для більш успішного виступу на основних змаганнях сезону протягом тривалого змагального періоду. Ці дані обставини стали причиною проведення спеціальних досліджень з метою виявлення можливостей підвищення ефективності планування тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі в тхеквондо (пумсэ).

В цих умовах актуальною проблемою наукового обґрунтування технології управління тренувальним процесом

в тхеквондо, де успішний виступ на змаганнях залежить від ряду очевидних протирічливих факторів: високої швидкості технічних дій, тактичної варіативності, проявленні рухових якостей на максимальному рівні.

Ключевые слова: тренувальний процес, тхеквондо, пумсэ.

Annotation

In order to increase efficiency of management of training process, have an important place of research, the decisive features of the structure and content of the stage of precompetitive preparation, considering the planning of the training process, having in mind the alternation microcycle different direction in terms of volume and intensity of exercise. Planning the training process for a purpose long maintain a high level of performance of athletes, due to the sequential rotation microcycle different directions, to create the prerequisites for a successful performance in the main event of the season at long competitive period. These circumstances gave rise to special research to seek opportunities to improve the effectiveness of the training process planning precompetitive mesocycle in Taekwondo (Poomsae).

In these conditions is actual problem of scientific substantiation of training process control technology, Taekwondo, where the successful performance in the competition depends on a number of apparently contradictory factors: the high rate of technical actions, tactical variation, and the manifestation of motor qualities at the highest level.

Keywords: training process, taekwondo, poomsae.



Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростаюча конкуренція в тхеквондо диктує потребу знаходження нових, більш адекватних підходів до підвищення підготовленості спортсменів до змагальній діяльності. Якість підготовки спортсменів на даний час набуває все більшого соціального та політичного значення. Для успішного виступу на змаганнях з тхеквондо, як і в інших єдиноборствах, важливим є побудова тренувального процесу на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки. Адже від того, наскільки раціонально збалансований тренувальний процес з урахуванням особливостей майбутніх змагань, багато в чому залежить і результат змагальної діяльності [7, 9, 10].

Сьогодні на перший план виходять питання підвищення спортивних результатів за рахунок покращення саме якісної сторони тренувального процесу. Вдосконалення методики підготовки спортсменів повинно здійснюватися шляхом застосування дієвих засобів і методів тренування, підбору найбільш ефективних навантажень, що відповідають специфіці виду спорту. Особливе значення має раціональне планування тренувального процесу на передзмагальних етапах підготовки спортсменів. У зв'язку з цим зростають вимоги до побудови мікроциклів, які є основною ланкою в плануванні тренувального процесу [1, 2, 13, 14].

Проведення навчально-тренувального процесу, що переслідує мету тривалого збереження високого рівня працездатності спортсменів, за рахунок послідовного чергування мікроциклів різної спрямованості, дозволить створити передумови для більш успішного виступу на основних змаганнях сезону при тривалому змагальному періоді [3, 5, 6, 11].

Дані обставини послужили приводом для проведення спе-

ціальних досліджень з вишукування можливостей підвищення ефективності планування тренувального процесу висококваліфікованих тхеквондистів в передзмагальному мезоциклі.

Мета дослідження визначалась потребою вдосконалення системи науково-методичного забезпечення передзмагальної підготовки спортсменів-тхеквондистів.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості структури і змісту тренувального процесу на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки;

2. Розробити рекомендації, спрямовані на вдосконалення системи планування етапу безпосередньої передзмагальної підго-

товки в тхеквондо.

Рішення поставлених завдань здійснювалося за розробленою принциповою схемою науково-методичного забезпечення тренувального процесу на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки. Залежно від специфіки підготовки в тхеквондо і майбутнього змагального етапу вибиралися модельні характеристики побудови тренувального процесу і його тривалість. На підставі даних контролю за станом підготовленості спортсменів на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки здійснювалися необхідні корективи тренувального процесу, спрямовані на забезпечення максимальної відповідності майбутніх змагань.

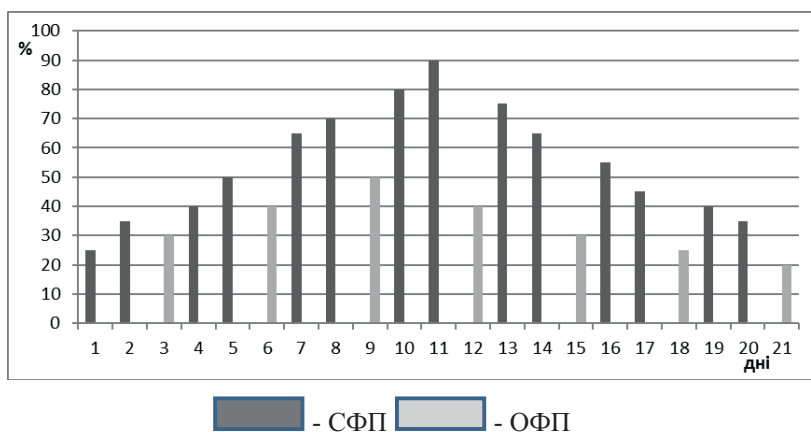


Рис. 1. Динаміка навантажень у першому варіанті передзмагального мезоциклу

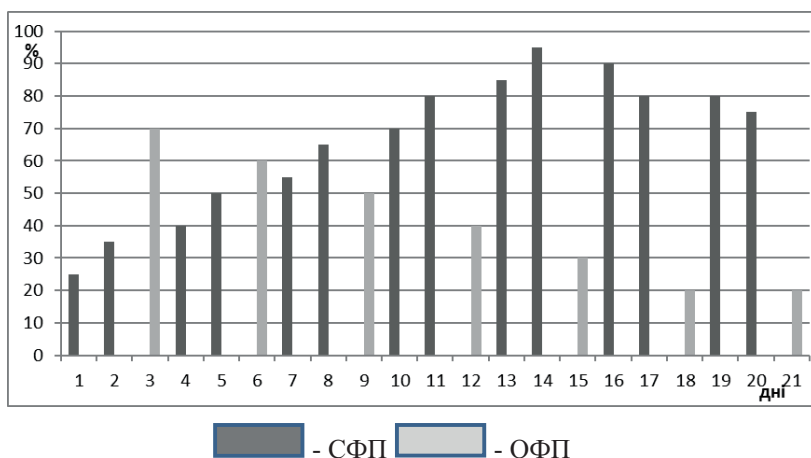


Рис. 2. Динаміка навантажень у другому варіанті передзмагального мезоциклу



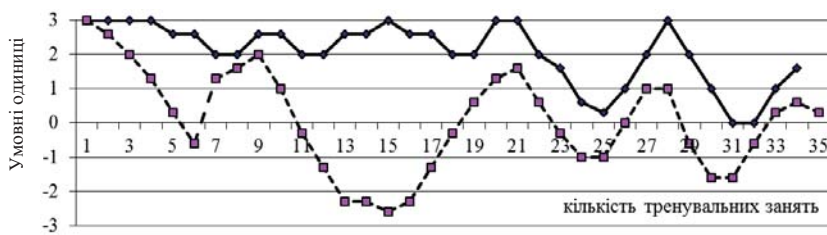


Рис. 3. Значення показників активності за методикою «САН» протягом другого передзмагального мезоциклу: __ перша група; ____ друга група

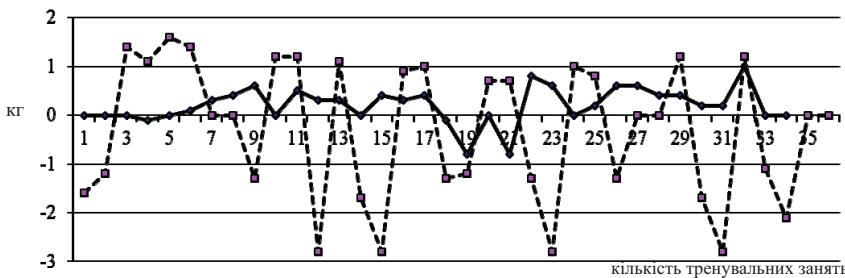


Рис. 4. Діапазон коливань точності м'язових зусиль протягом другого передзмагального мезоциклу: ____ перша група; __ друга група.

Методи дослідження: узагальнення та аналіз науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; опитування та анкетування тренерів; педагогічне спостереження; аналіз змагальної діяльності; педагогічне тестування; метод дослідження психічного стану з диференціальної самооцінки; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

При тестуванні спортсменів з метою виявлення рівня різних сторін підготовленості були використані методики, апробовані на практиці і рекомендовані в спеціальній літературі [4, 6, 8, 12].

Результати дослідження. Для визначення ефективності розподілу навантажень і раціональної побудови етапу безпосередньої передзмагальної підготовки був проведений педагогічний експеримент для визначення ефективності двох варіантів підготовки. Основні відмінності між порівнюваними варіантами плануван-

ня тренувальної роботи полягали в тому, що в першому варіанті (група 1) тренувальний процес будувався за хвилеподібною схемою розподілу параметрів навантажень (рис. 1), а в другому варіанті (група 2) – з різкими коливаннями параметрів навантаження в кожному занятті і по днях мікро і мезоциклу (рис. 2).

Кожен варіант планування охоплював 21 день підготовки до майбутніх змагань і будувався з урахуванням побудови тренувального процесу за принципом «маятника».

Мезоцикли мали однакові терміни за тривалістю і включали по два мікроцикли: контрастний і спеціалізований. Завданням спеціалізованого мікроциклу було підвищення рівня спеціальної, техніко-тактичної, спеціальної фізичної, морально-вольової підготовки тхеквондистів; контрастного мікроциклу – відновлення рівня спеціальної та підвищення рівня загальної фізичної, теоре-

тичної підготовленості. Послідовність планування мікроциклів: контрастний – тривалістю один день, спеціалізований – два дні. Характер побудови передзмагального етапу за принципом «маятника» достатньо розкритий у спеціальній літературі та широко застосовується в одноборствах на передзмагальному етапі, його структура та зміст мікроциклів відображає специфіку підготовки в тхеквондо та характер змагальної діяльності [3, 6].

Мікроцикли обох варіантів будувалися на основі чергування відновлювальних заходів, а також днів, які моделюють змагальну діяльність. У дослідженні брали участь тхеквондисти 10-14 років чисельним складом 15 осіб, які мають стаж тренувань 5-7 років та спортивну кваліфікацію від 2 розряду до КМС з тхеквондо ВТФ.

Одним із важливих критеріїв підготовки в передзмагальному мезоциклі є визначення психічного стану тхеквондистів за методикою «САН», яка дозволяє спортсмену оцінити своє спортивне самопочуття, активність, настрій. Відповідно до шкали оцінки методики «САН», позитивним самопочуттям вважається умовна одиниця від 0 до 3. В нашому дослідженні зіставлялася динаміка поточних станів спортсменів за анкетною «САН» і показниками кистьової динамометрії.

На рисунку 3 представлені середньостатистичні значення рівня психічного стану показника активності спортсменів двох груп. Встановлено, що в першій групі показник активності склав від 0 ум.од. до 3 ум.од., у другій групі діапазон коливань склав від – 2,8 ум.од. до 3 ум.од. Ідентичні результати спостерігаються у показниках самопочуття та настрою. Аналіз показників самопочуття, активності та настрою свідчить про позитивні зміни психічного стану у відповідності до фізичних навантажень, які пропонуєть-



ся використовувати за принципом «маятника» у експериментальній групі.

Аналогічна динаміка спостерігається в середньостатистичних значеннях у показниках на точність м'язових зусиль в тесті динамометрія (рис. 4). Так діапазон коливань помилок м'язового зусилля в першій групі склав від -0,8 кг до 1 кг, при цьому в другій групі – від -3 кг до 1,5 кг, при $p < 0,05$. Це свідчить про те, що в першій групі рівень втомлюваності нижчий, ніж в другій групі наприкінці кожного тренувального заняття.

Порівняння двох варіантів передзмагальної підготовки показало, що варіант з різкими коливаннями параметрів навантаження в занятті мікроциклу менш ефективний в порівнянні з хвилеподібним плануванням. Застосування останньої методики підготовки відповідає специфіці тхеквондо, забезпечує більшу кількість тренувальних занять з оптимальним рівнем працездатності й дозволяє удосконалювати рівень підготовленості спортсменів.

Тривалість етапу безпосередньої передзмагальної підготовки повинна бути не менше двох тижнів з розподілом його на мікроцикли – контрастний та спеціалізований.

Результати проведеного дослідження дозволили зробити наступні **висновки**:

1. Розроблені науково-методичні підходи до планування тренувального процесу на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки дозволили раціонально спланувати підготовку спортсменів, підвищити функціональну підготовленість з урахуванням ритму майбутніх змагань та підвищити ефективність змагальної діяльності в тхеквондо.

2. Виявлено складності такої побудови тренувального процесу, що стосуються управління тренувальними навантаженнями і питання психологічного характеру,

зокрема мотивації і цільової установки на виконання тренувальних завдань.

3. Індивідуальний характер реагування організму спортсмена на тренувальне навантаження і неоднозначність характеру відновних процесів вказує на необхідність застосування засобів поточного контролю для забезпеченості запланованого тренувального навантаження відповідно до стану спортсменів і її корекції.

Перспектива подальших досліджень пов'язана із вдосконаленням системи планування етапу безпосередньої передзмагальної підготовки в тхеквондо, щоб забезпечити найбільш оптимальні підходи до побудови тренувального процесу з урахуванням специфіки майбутніх змагань, а також підготовленості спортсменів і їх психофункціональної діяльності.

Література:

1. Бакулев С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов/ С.Е. Бакулев// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №2. С.19-21.
2. Кошечев А.С. Совершенствование предсоревновательной подготовки тхэквондистов массовых разрядов на специализированно-базовом этапе/ А.С. Кошечев// I Международная научно-практическая интернет-конференция «Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии»// Сборник научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2014 г. – 250 с.
3. Кошечев О.С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів/ О.С. Кошечев// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві// Зб.наук.праць Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки.

інки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2002. – С. 192.

4. Павлов С.В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо)/ С.В. Павлов// автореф. дис. на соискание ученой степени док. пед. наук. – Тюмень, 2004. – 22с.
5. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо)/ Д.А. Сарайкин// автореф. дис. на соискание ученой степени канд. биол. наук: Челябинск, 2012. – 50 с.
6. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: Національний олімпійський комітет України, 2009 – 87.
7. Шулика Ю.А. Информационно-педагогическое обеспечение процесса многолетней подготовки в российском тхэквондо/ Ю.А. Шулика. – Физическая культура, спорт – наука и практика – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2009. №3. – с.11-13.
8. Chun Richard, Wilson Paul Hastings. Tae Kwon Do: The Korean Martial Art. – Harper Collins Publishers, 1st edition, 1976. – 544 p.
9. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 88 p.
10. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.
11. KIM Sang, LEE Kyong Myong. JEONG Kook Hyun.



- TAEKWONDO KYORUGI. – Turtle Press (CT), 1999. – 219 p.
12. Price Robert G., Haselow-Dulin Maryanne. The Ultimate Guide to Weight Training for Martial Arts. – Price World Enterprises, 2003. – 78 p.
13. WTF-Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.
14. ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.

