

Удосконалення тренувального процесу таеквондистів

Арканія Русудан Автандилівна

Харківська державна академія фізичної культури, аспірант кафедри єдиноборств, Україна

Анотація. Розкрита наукова концепція дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо. Визначені особливості техніко-тактичної підготовки таеквондистів. Доведені доцільність впровадження в спортивну практику таеквондо спеціальних тренажерів. Визначені основні завдання управління підготовкою таеквондистів з урахуванням етапів становлення спортивної майстерності.

Ключові слова: таеквондо, таеквондист, удар ногами, двобій, змагальна техніка, тренування.

Вступ

Таеквондо – це відносно молодий вид спорту для України, але результати, яких досягли наші спортсмени за останні роки, свідчать, що ми володіємо хорошим потенціалом в розвитку цього виду спорту. Технічний арсенал таеквондо налічує більше 3 тисяч дій, що характеризуються різними просторовими і тимчасовими характеристиками. Оволодіти ними в повному обсязі без продуманого системного підходу вкрай важко. Такий підхід особливо важливий на початкових етапах багаторічної підготовки.

У 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 перемогу, змінюються правила змагань.

Тому наукова проблематика удосконалення тренувального процесу таеквондистів є дуже актуальною, потребує спеціальних досліджень.

Цільовими завданнями статті є: розкриття наукової концепції дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо; обґрунтування особливостей техніко-тактичної підготовки таеквондистів; доведення доцільності впровадження в спортивну практику таеквондо спеціальних тренажерів; узагальнення результатів структурно-фазового аналізу техніки ударних рухів в таеквондо; наукове обґрунтування рекомендацій з виконання вправ спеціальної спрямованості для удосконалення техніки ударів ногами; обґрунтування алгоритму комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів, який враховує помилки, допущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення двобою; визначення основних завдань управління підготовкою таеквондистів з урахуванням етапів становлення спортивної майстерності.

Результати дослідження

Аналіз змагальної діяльності таеквондистів свідчить про те, що вона проходить в постійно мінливих умовах, при дефіциті часу і необхідності приймати рішення в умовах протидії супротивника. Юні таеквондисти в поєдинках у кілька разів частіше застосовують базові прийоми, ніж всі інші. Аналіз таких досліджень вказує на необхідність на відповідному етапі спортивної підготовки удосконалювати базову техніку таеквондо і вносити відповідні корективи в програми розвитку і вдосконалення спеціальної фізичної підготовки таеквондистів.

Рівень техніко-тактичних дій спортсмена багато в чому визначає його успіх у поєдинку. В той же час, досягнення максимальних показників в діяльності змагання 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 таеквондо. Базуючись на результатах наукових досліджень, можна стверджувати, що успішність виступу таеквондистів на змаганнях, в основному, залежить від уміння технічно правильно виконувати відносно нескладні атакуючі та захисні дії, від уміння швидко і своєчасно пересуватися і враховувати дистанцію до суперника.

Спеціальні технічні засоби сприяють ефективному розвитку рухових здібностей спортсмена, одночасно удосконалюють технічні вміння, навички та фізичні якості під час спортивного тренування, створюють необхідні умови для точного контролю і управління найважливішими параметрами тренувального навантаження. Таким чином моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо з використанням тренажерних пристроїв являються актуальними і вимагають ретельного дослідження та впровадження у навчально-тренувальний процес таеквондистів [1, с. 66].

Наукова концепція проведеного дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо наведена на рис. 1. В дослідженні приймали участь таеквондисти початкової підготовки клубу «KWON».

На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел з питань моделювання техніко-тактичної дій на етапі спеціалізованої базової підготовки. На другому етапі були проведені експериментальні дослідження, здійснена розробка модельних характеристик техніко-тактичної підготовки в таеквондо, та узагальнена модель управління системою підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. На третьому етапі був проведений аналіз статистичних даних, узагальнені результати дослідження.

Отримані у ході дослідження результати можна використовувати для: 1) підвищення якості методичного забезпечення моделювання навчально-тренувальної діяльності таеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки; 2) підготовки таеквондистів до змагань; 3) індивідуалізації спортивного тренування таеквондистів.



Рисунок 1 – Наукова концепція дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо

Таеквондо, як і багато інших видів спорту в Україні і за кордоном, поступово молодіє і вимагає спеціального підходу до підготовки з боку тренерських кадрів.

Таеквондистам потрібні розвиток і вдосконалення необхідних фізичних і психічних якостей, разом з силою, витривалістю, спритністю, швидкістю. Спортсмен повинен навчитися сприймати і дуже швидко осмислювати обстановку поєдинку, що створилася, будь то змагання або тренування, при цьому йому необхідно вибирати найбільш доцільну дію, швидко і точно її виконувати. Для цього йому необхідно з перших днів підготовки вчитися прогнозувати дії суперника і бути готовим у будь-який момент до контрприйому або самого технічного прийому.

В процесі оволодіння таеквондистами тактико-технічних прийомів їм доводиться освоювати багато спеціальних і специфічних понять, термінів, прийомів, залежних тільки від цього виду спорту, які здійснюють причинно-наслідкову залежність з його мисленням. Мислення в спортивній діяльності залежно від специфіки виду спорту виступає в усій різноманітній формі. Ситуація, що безперервно змінюється під час поєдинку в змаганнях або тренувальних сутичках, вимагає чималої зосередженості для чіткого сприйняття і швидкої переробки інформації, що надходить. При цьому спортсмен безперервно мислить, уся розумова діяльність протікає у формі аналізу – синтезу, порівнюючи і узагальнюючи сприйману інформацію. Однією з основних умов засвоєння знань, умінь, навичок являється індивідуальне мислення спортсмена. Специфіка таеквондо накладає певний відбиток на характер мислення спортсмена. З віком ці особливості змінюються і удосконалюються, стаючи по своїй структурі порівнянними з оперативним мисленням в різних видах трудової діяльності.

В даному випадку мислення носить наочно-образний характер. Завдяки впливу на усю поведінку спортсмена гострих емоційних переживань, створюються об'єктивні складнощі в системі багаторічної підготовки таеквондиста. Від одного тренування до іншого за роки регулярних занять росте разом з віком тактична майстерність спортсмена, оскільки багато тренувальних занять за своїми навантаженнями і умовами прирівнюються до умов змагань. Проведення тренувальних занять за своєю еквівалентністю часто перевищує напруження змагальної діяльності. У ряді досліджень було встановлено, що чим вище клас майстерності спортсмена, тим вище темп його розумової діяльності. Швидкість сприйняття, переробка інформації, що поступає, вибір дії у відповідь багато в чому залежать від специфіки виду спорту, куди входить в першу чергу уявний перебір можливих дій у відповідь, як в обороні, так і в нападі. Спортсменові 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, що тільки що почав займатися таеквондо, і зрілого майстра, що присвятив цьому виду єдиноборства декілька років [2, с. 63].

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, що 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 і інші якості. Однією з основних є психічна стійкість – надійність функціонування усіх систем в умовах дефіциту часу.

Одним з основних чинників, що чинить серйозний вплив на підготовку таеквондиста, є вміння не лише глибоко осмислювати, але і швидко перемикаючи 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 [2, с. 64].

Серед усього різноманіття засобів і методів підготовки таеквондистів видне місце займає робота по вдосконаленню тактичного мислення. Звичайно, рішення оперативно-тактичних завдань в єдиноборствах взагалі і в таеквондо, зокрема, за своєю специфікою значно відрізняється від різноманіття варіантів в 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 таеквондисту важко. Тільки на основі систематичного зіставлення суб'єктивних і об'єктивних показників виконаних рухів можливе правильне їх осмислення і розвиток здібностей тонкого контролю і управління рухами. Для вдосконалення спортивної майстерності і підвищення ефективності тренувального процесу виняткове значення набуває напрямна діяльність тренера з одного боку і з іншою використання коригуючої інформації при цілеспрямованому самоконтролі таеквондиста. Увагу спортсменів при вдосконаленні технічної майстерності необхідно зосередити на провідних елементах структури, що визначають зміст рухової установки.

У таеквондо, як і в інших видах спорту, завдяки спільним зусиллям інженерів і тренерів створюються спеціальні тренажери, призначені для цілеспрямованої дії на розвиток фізичних якостей спортсменів. Практичний досвід ряду фахівців показав ефективність застосування тренажерів загальної і локальної дії в підготовці таеквондистів високої кваліфікації. Необхідно відмітити, що вживані в тренуванні спортсменів традиційні засоби (штанга, гири, набивні м'ячі, гантелі та ін.) не дозволяють в достатній мірі моделювати необхідні поєднання режимів роботи м'язів в умовах зв'язаності розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніки таеквондо [3, с. 82].

Використання комплексу спеціалізованих тренажерів і методу кругового тренування дозволяє цілком реально навчити будь-кого атакуючим і

захисним діям – швидко, ефективно і без травм. При навчанні атакуючим діям в карате найбільш ефективним є використання тренажерних пристроїв за методом кругового тренування. Методика вдосконалення атакуючих дій в карате розрахована на застосуванні тренажерних пристроїв в режимі швидко-кісно-силової витривалості, для стабілізації параметрів основної рухової дії.

Нами розроблена наступна класифікація спеціалізованих тренажерів в таеквондо (рис. 2).

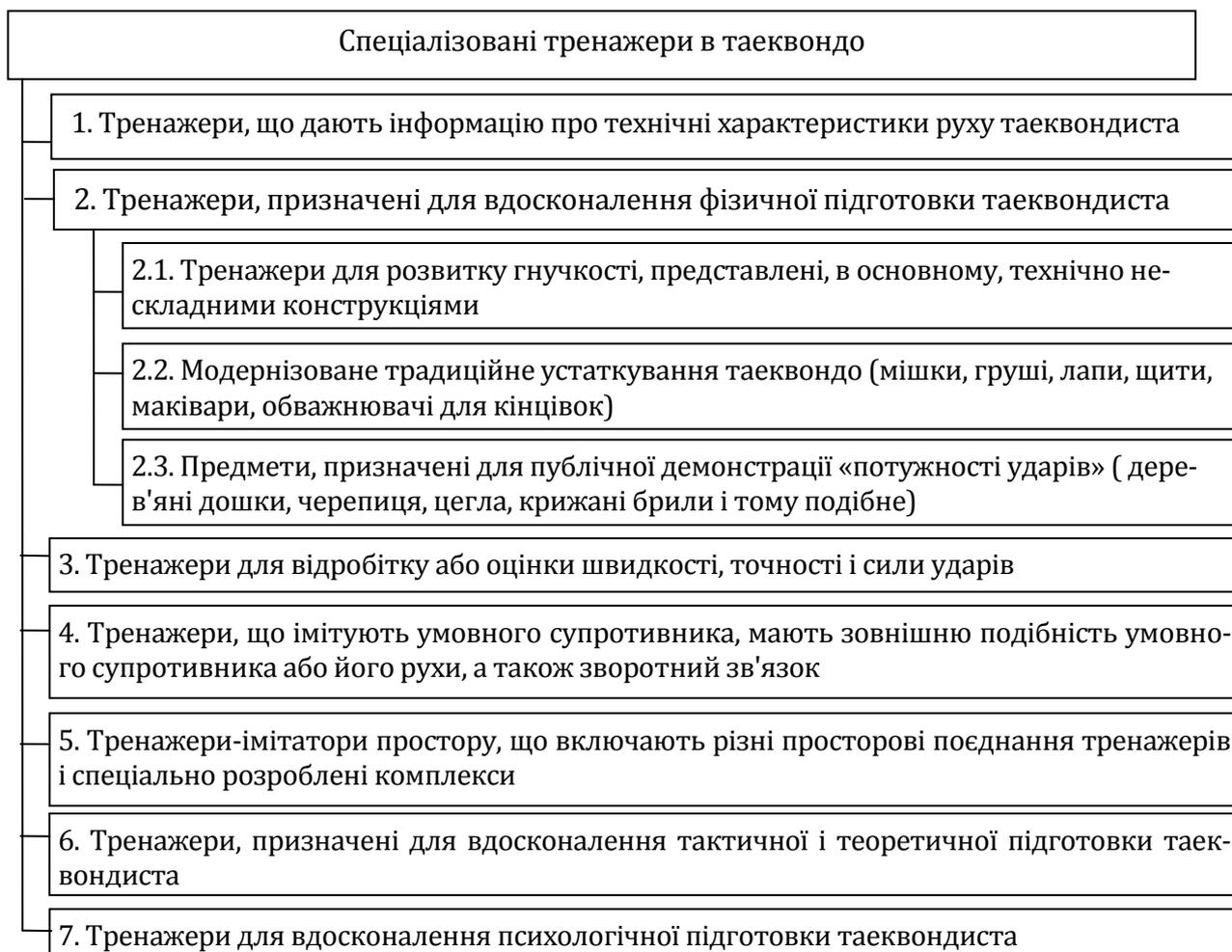


Рисунок 2 – Класифікація спеціалізованих тренажерів в таеквондо

За допомогою тренажерів можна ефективно розвивати спеціальні рухові і вольові якості таеквондистів (силу, швидкість, витривалість, спритність, орієнтування в просторі, координацію рухів, гнучкість, стрибучість, сміливість), які потрібні для перемоги в спортивному або реальному поєдинку.

Кожному окремому тренажеру відповідає особлива методика тренування, що дозволяє як найповніше використовувати потенційні можливості системи «людина-тренажер» і добитися найбільшої ефективності тренування таеквондиста.

Використання в тренувальному процесі спеціальних тренажерних пристроїв відкриває широкі можливості варіювання усіх режимів роботи м'язів і їх різновидів, локальної, регіональної і глобальної дії на різні м'язові групи таеквондиста [4, с. 4]. З підвищенням кваліфікації спортсменів їх фізична підготовка стає усе більш спеціалізованою, цілеспрямованою [5, с. 78]. Це означає, що тренер і таеквондист повинні досить чітко уявляти собі роботу м'язів в усіх основних вправах, визначити м'язи, що несуть основне навантаження, знати, який рівень розвитку сили потрібний для кожної окремої групи (на підставі порівняння з відповідними показниками ведучих таеквондистів). У зв'язку з цим перед тренером стоїть завдання правильного використання відповідних засобів, і зокрема тренажерів в таеквондо.

Нині користь від застосування спеціальних тренажерних пристроїв в підготовці таеквондистів не викликає сумнівів у фахівців. Питання виникає тільки про методику їх використання, – на якому етапі, які вправи і в якій кількості можна застосовувати, якою має бути питома вага роботи з тренажерами в часі тренування [6, с. 31]. Слід зазначити, що спеціальні тренажерні пристрої можуть бути використані при розумній методиці на будь-якому етапі підготовки, причому їх роль із зростанням спортивної майстерності таеквондиста підвищується. Успішна змагальна діяльність таеквондиста багато в чому залежить від правильного застосування спеціальних тренажерних пристроїв.

Нині вченими ведеться активний пошук нових форм і методів, що дозволяють підвищити якість техніко-тактичної підготовки таеквондистів. У пошуках нових шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування все актуальніше звучить положення про те, що важливим засобом підвищення ефективності учбово-тренувального процесу в таеквондо є застосування тренажерів і дослідницьких стендів. Створення специфічних тренажерів викликане необхідністю розробки і формування нових підходів до здійснення, управління і контролю за учбово-тренувальним процесом в таеквондо, а також максимально наблизити умови тренування до реальної діяльності. Технічні засоби найбільшою мірою забезпечують виконання педагогічних вимог в процесі формування навичок при реалізації динамічних ситуацій, скорочують терміни навчання, дозволяють моделювати і вирішувати тактичні завдання поєдинку. Подальше вдосконалення тактико-технічної майстерності таеквондистів тісно пов'язане із застосуванням спеціальних тренажерів, максимальним розкриттям їх здібностей на основі індивідуального тренування і обліку ситуацій поєдинку, що дозволяють широко моделювати різні режими роботи м'язів в умовах специфічної структури спортивної вправи.

У останнє десятиліття таеквондо набуло широкого поширення в Україні, і особливо серед студентської молоді, що підтверджується результатами дослідження, проведеного нами в Харківській державній академії фізичної культури. Результати нашого дослідження показали, що 41,3% молоді виявляють особливу цікавість до нетрадиційних систем фізичної культури і спор-

ту, при цьому 34,3% молоді висловлюють думку про необхідність формування фізичних якостей, 17,8% – формування особових якостей, 11,3% – духовного вдосконалення і 36,6% – укріплення здоров'я. На наш погляд, формування перерахованих якостей на практиці реалізується на заняттях таеквондо.

По суті таеквондо – це ряд сучасних дисциплін досить широкого плану, що включають фізичне виховання, духовне самовдосконалення, самооборону, активний відпочинок і спорт, проповідують філософські, моральні виховні основи, що відповідає прагненню кожної людини до безпеки і фізичного вдосконалення. Заняття таеквондо помітно покращують фізичний стан, формують особові якості, усувають нервові стреси. Для нас важливо не пряме запозичення зарубіжних методик викладання таеквондо, а їх адаптація до українського менталітету і національної системи фізичного виховання, що історично склалася.

Як і усі бойові мистецтва, таеквондо вимагає розвитку і культивування певних здібностей і навичок : швидкості, спритності, гнучкості, рухливості, високої координації рухів, витривалості. Технічні дії в таеквондо характеризуються сферичністю дій і м'яким, але потужним вивільненням сили. Головний результат полягає у високій мірі узгодженості рухів тіла – потрібні течучі, гнучкі і функціональні дії, вільні від жорсткості в якій-будь формі – як фізичній, так і розумовій. Головними критеріями успішності в заняттях є: фізично міцне тіло, бойова навичка, сильний дух і розвиток моральних принципів, прийнятих у суспільстві. Специфіка таеквондо полягає в поєднанні ударів, що вимагає вдосконалення швидкісно-силових якостей, швидкості реакції вибору, симетрії функцій обох частин тіла. У зв'язку з цим в тренувальному процесі потреба в допоміжних засобах, на нашу думку, значна.

Таеквондо не стоїть на місці, воно розвивається і йде вперед. Колись, при проведенні змагання, судді оцінювали роботу спортсменів ставлячи бали на записках, зараз людський чинник зведений до мінімуму – електронні системи суддівства допомагають суддям в оцінці результатів поєдинку. Тренувальний процес теж не стоїть на місці. Тренування збагачуються новими методиками, новими тренажерами, все активніше в тренувальний процес включається науковий підхід в підготовці спортсменів [7]. За допомогою тренажерів можна ефективно розвивати спеціальні рухові і вольові якості таеквондистів, які потрібні для перемоги в спортивному або реальному поєдинку. Кожному окремому тренажеру відповідає особлива методика тренування, що дозволяє добитися найбільшої ефективності тренування таеквондиста.

Тренажери для підвищення ефективності тренування використовував П.Г. Гойхман [8]. Застосовуючи тренажери протягом шести років (50% від загальної кількості часу), він підготував олімпійського чемпіона по стрибках у висоту Ю. Тармака. М. П. Кривоносів, В. Г. Булатів, В.Г. Алабін у своїх дослідженнях застосовували тренажери, і їх учні В. Хмелевський, В. Самохін, А. Смирнова, А. Рідких були чемпіонами і призерами першості країни по ме-

танню молота, бігу і стрибкам з жердиною [9]. Численні тренажери для підвищення ефективності тренування у єдиноборствах розробив (на рівні винаходів і патентів) завідувач лабораторією спортивних єдиноборств колишнього ВНДІ фізкультури і спорту В. С. Ішков. Він довів, що за допомогою тренажерів розвиток спеціальних рухових навичок, а також вольових якостей тих спортсменів, які єдиноборствують, відбувається значно швидше і ефективніше, ніж без них. Учень і колега В. С. Ішкова, В. В. Лялько розробив більше 20 унікальних спеціалізованих тренажерів [8].

Проведений нами експеримент виявив, що використання в підготовці таеквондистів спеціально розроблених нами вправ на тренажерах сприяє вдосконаленню технічних дій в таеквондо і розвитку спеціальних груп м'язів. Так, при виконанні кидків на швидкість за одну хвилину експериментальна група стала перевершувати контрольну на 42,4%, вибухова сила виросла на 5,95%, що говорить про поліпшення швидкісно-силових здібностей спортсменів. Показники силової витривалості покращали на 11,3%. Таким чином, експериментально обґрунтовано, що використання в підготовці таеквондистів спеціально розроблених нами вправ на тренажерах дозволяє цілеспрямовано покращувати необхідні рухові якості спортсменів.

Сучасний рівень спортивних досягнень в таеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів, пошуку усе більш ефективних організаційних форм, засобів і методів учбово-тренувальної роботи, а також контролю рівня підготовленості, як інструменту управління і планування тренувального процесу.

Наше дослідження базувалося на працях А. Ф. Алексеєва [10], К. В. Ананченка [6, 10-12], Г. М. Арзютова [13], Ю. В. Болтікова [14], С. С. Єрмакова [15], А. П. Єфремова [16], В. А. Назина [17], С. В. Павлова [18], С. Л. Пакуліна [5, 19], В. М. Платонова [20], Г. А. Сіна [21] та інших науковців.

Аналіз наукової літератури виявив недостатню розробку проблеми вдосконалення тренувального процесу таеквондистів з урахуванням рівня їх підготовки. 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.

У сучасних умовах актуалізується наукова проблема обґрунтування напрямків вдосконалення тренувального процесу таеквондистів з урахуванням рівня їх підготовки. Необхідно розробити алгоритм комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів, який враховує помилки, допущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення поєдинку, дозволяє об'єктивніше проводити оцінку їх готовності до змагальної діяльності.

У ході виконання цієї частини нашого дослідження біли використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження, опитування 10 тренерів і 24 юних таеквондистів, анкетування); аналіз відеоматеріалів із змагальної дія-

льності юних таеквондистів; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

Вивчення механізмів контролю і оцінки в системі спортивного тренування юних таеквондистів має велике значення, оскільки саме в процесі освоєння базових основ техніки закладається фундамент спортивної майстерності та формуються основні рухові здібності [22]. У сучасній практиці основним інструментом технології контролю і оцінки в таеквондо являються тестові нормативи [23, с. 28], проте нині вони не мають належного наукового і метрологічного обґрунтування, оскільки не вироблений єдиний підхід до значущості різних видів підготовки стосовно рівня спортивної кваліфікації юних таеквондистів. Актуальність нашого дослідження зростає і у зв'язку з модернізацією механізмів оцінки дій юних таеквондистів в ході поєдинків і відсутністю програмно-нормативних матеріалів, що дозволяють оцінювати рівень їх підготовленості до змагальної діяльності.

Проведений у ході дослідження аналіз науково-методичної літератури з проблеми спортивної підготовки таеквондистів дозволив визначити, що основи побудови системи оцінки їх підготовленості до змагальної діяльності розкриті недостатньо. Наявні дослідження більшою мірою присвячені техніко-тактичній підготовці, методикам початкового навчання в таеквондо, індивідуалізації учбово-тренувального процесу таеквондистів, контролю стану їх спортивної підготовленості в процесі змагальної діяльності [23, 24]. На нашу думку, яка базується на узагальненні результатів опитування 19 провідних експертів і фахівців з таеквондо, об'єктивність оцінки рівня спортивної підготовленості безпосередньо впливає на рівень досягнень юних таеквондистів в змагальній діяльності, оскільки дозволяє оперативно вносити коригування до учбово-тренувального процесу упродовж річного тренувального циклу.

Вдосконалення тренувального процесу юних таеквондистів у науковій літературі зводиться, в основному, до методів аутогенного тренування. Проте на практиці більшість тренерів недооцінюють ці методики, вважають за краще не витратити на них час. Вони помилково вважають, що їх низька популярність пов'язана із складністю освоєння. Тренувальний процес юних таеквондистів практично не враховує результатів контролю їх спортивної підготовленості на різних етапах річного тренувального циклу.

У сучасному тренувальному процесі таеквондистів спостерігається ряд негативних тенденцій, а саме:

- відсутність єдиної думки серед фахівців з питання розробки засобів і методів підвищення ефективності виступу в процесі змагальної діяльності;
- недостатня чіткість цілей і завдань для кожного етапу підготовки юних таеквондистів;
- розрізненість методик оцінки і контролю готовності до змагальної діяльності;
- слабкий взаємозв'язок між результатами контролю і процесом оптимізації підготовленості юних таеквондистів.

На нашу думку, процедура оцінки спортивної підготовленості юних таеквондистів повинна враховувати елементи результативних і часто вживаних в змагальних двобоях технічних дій. В результаті аналізу сучасної змагальної діяльності таеквондистів нами було виявлено, що істотну кількість ударів в спарингу спортсмени проводять в основному чотирма технічними діями – це «піт-чагі», «двід-чагі», «доліо-чагі» та «неріо-чагі». Вони складають більше 86,3% від загальної кількості ударів, оцінених суддями 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 юних таеквондистів.

Стійке зростання кількості змагань вимагає від спортсмена значного розвитку спеціальних фізичних якостей [25, с. 37] 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.

Пропонований нами алгоритм комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів враховує помилки, допущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення поєдинку, дозволяє об'єктивніше проводити оцінку готовності до змагальної діяльності при послідовній реалізації наступних етапів:

- віднесення спортсменів до одного з п'яти кваліфікаційних рівнів з урахуванням віку і стажу занять;
- визначення рівня значущості різних розділів спортивної підготовленості залежно від рівня кваліфікації юних таеквондистів;
- розробка статистико-математичного інструментарію комплексної оцінки рівня спортивної підготовленості юних таеквондистів;
- проведення атестації на отримання кваліфікації, підрахунок кількості помилок, допущених при виконанні контрольних нормативів, і визначення інтегрального показника рівня спортивної підготовленості юного таеквондиста.

Використання інтегрального показника рівня спортивної підготовленості юного таеквондиста сприяє підвищенню об'єктивності оцінки.

Аналіз змагальної діяльності таеквондистів свідчить про те, що вона проходить в постійно мінливих умовах, при дефіциті часу і необхідності приймати рішення в умовах протидії супротивника. Юні таеквондисти в поєдинках у кілька разів частіше застосовують базові прийоми, ніж всі інші. Аналіз таких досліджень вказує на необхідність на відповідному етапі спортивної підготовки удосконалювати базову техніку таеквондо і вносити відповідні корективи в програми розвитку і вдосконалення спеціальної фізичної підготовки таеквондистів.

Рівень техніко-тактичних дій спортсмена багато в чому визначає його успіх у поєдинку. В той же час, досягнення максимальних показників в діяльності змагання 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 таеквондо. Базуючись на результатах наукових досліджень, можна стверджувати, що успішність виступу таеквондистів на змаганнях, в основному, залежить від уміння технічно правильно виконувати відносно нескладні атакуючі та захисні дії, від уміння швидко і своєчасно пересуватися і враховувати дистанцію до суперника.

Спеціальні технічні засоби сприяють ефективному розвитку рухових здібностей спортсмена, одночасно удосконалюють технічні вміння, навички та фізичні якості під час спортивного тренування, створюють необхідні умови для точного контролю і управління найважливішими параметрами тренувального навантаження. Таким чином моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо з використанням тренажерних пристроїв являються актуальними і вимагають ретельного дослідження та впровадження у навчально-тренувальний процес таеквондистів.

Управління підготовкою таеквондистів повинне враховувати закономірності становлення спортивної майстерності [1, с. 65]. Воно безпосередньо пов'язане з розвитком таеквондо (ІТФ) як виду спорту, так і формуванням здорового способу життя для тих, що займаються, має спрямований виховний, спортивно-оздоровчий і повчальний характер роботи з дітьми, підлітками і дорослими спортсменами з різних регіонів України.

Для оцінки розвитку стійкості, сили духу, техніки, характеру і індивідуальних можливостей в таеквондо існує певна система [26]. Шкала оцінок розділена на 19 градацій: 10 гіпів і 9 данів. Відлік гіпів йде по тій, що убуває, від десятого (найнижчого) до першого. Відлік данів йде по тій, що зростає, від першого до дев'ятого. Звичайно, така система оцінок має певне значення. Дани діляться на три групи. Дани з I-го по III-ій розглядаються як початкові стадії чорного поясу. Їх володарі все ще залишаються новачками у порівнянні з володарями вищих данів. Ставши володарем IV-го дана, таеквондист як би переступає поріг і входить в клас майстрів. Володарі данів з VII-го по IX-й – майстри таеквондо, що є елітою і розбираються в усіх тонкощах таеквондо.

Основні завдання управління підготовкою таеквондистів з урахуванням етапів становлення спортивної майстерності представлені на рис. 3.

Що стосується данів, то число 9 не лише є найбільшим числом, що складається з однієї цифри, але і дорівнює числу 3 помноженому на 3. На Сході 3 є числом, що найбільш шанується. У китайській мові число 3 записується у вигляді трьох горизонтальних ліній. Верхня лінія символізує Бога, середня – мораль, нижня – Землю. Існувало повір'я, що людина, яка прославила свою країну, людство і Бога, при цьому зуміла досягти гармонії з усіма трьома, гідна стати королем. Написання слова «король» дуже схоже на написання слова «три». Китайські ієрогліфи, що означають слова «три» і «король», – майже синоніми. Коли число 3 множиться на себе, результат 9 набуває смислового значення «вищий серед вищих».

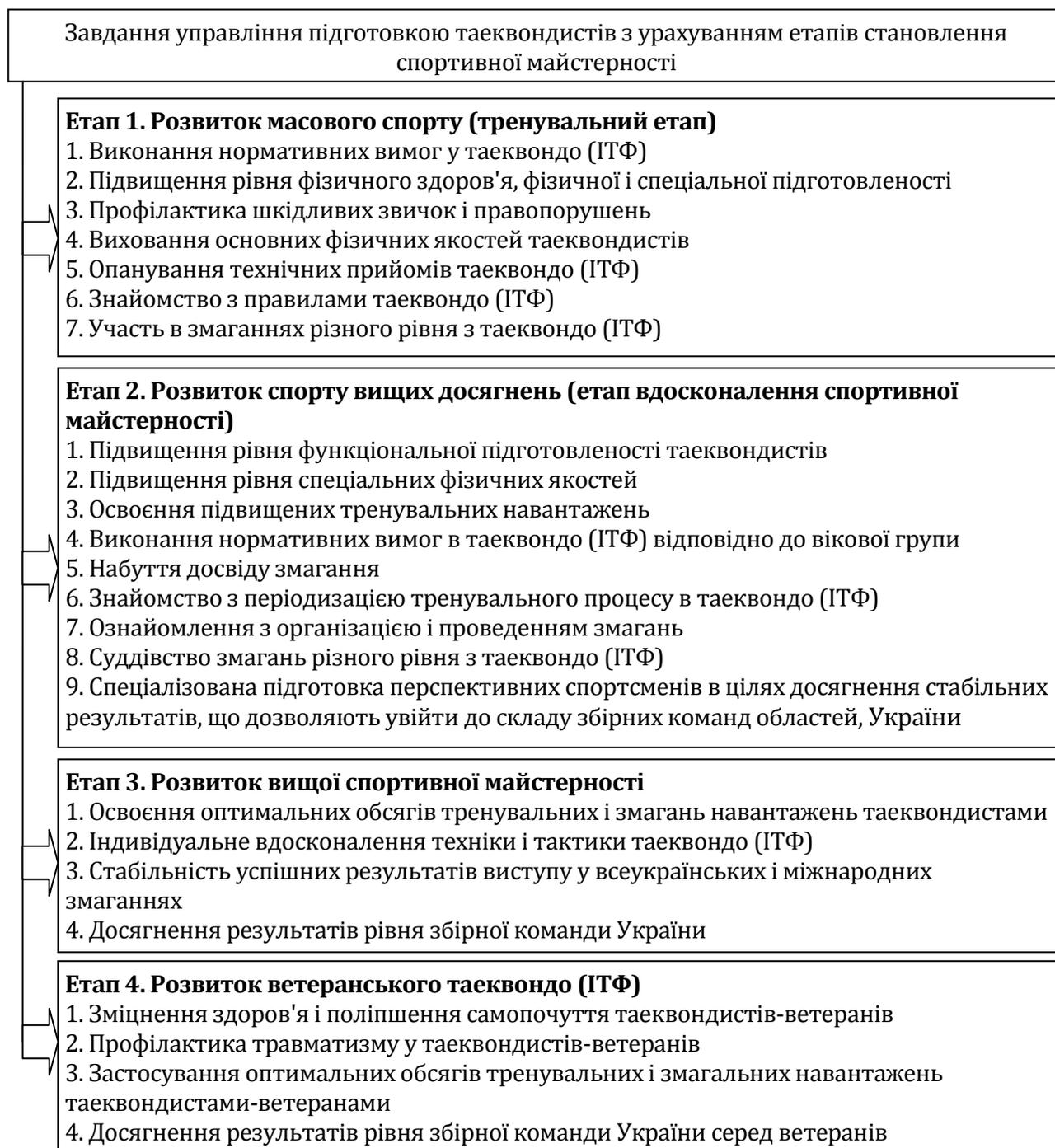


Рисунок 3 – Основні завдання управління підготовкою таеквондистів з урахуванням закономірностей становлення спортивної майстерності

Таким чином, ІХ -й дан є вищим серед вищих данів [22]. Цікаво відмітити, що помноживши 9 на будь-яке позитивне число, що складається з однієї цифри, і склавши між собою цифри в числі, отриманому в результаті множення, ми завжди отримуємо 9. Наприклад, $9 \times 1 = 9$; $9 \times 2 = 18$; $1 + 8 = 9$ і так далі аж до $9 \times 9 = 81$, $8 + 1 = 9$. Те, що 9 є одноною з такими властивостями, може розглядатися як вказівка на те, що число 9 є найбільш значущим серед чисел. У табл. 1 представлені дані про тривалість етапів спортивної підготов-

ки, мінімальний вік осіб для зарахування на етапи спортивної підготовки і мінімальну кількість осіб, що проходять спортивну підготовку в групах на етапах спортивної підготовки з таеквондо (ІТФ).

Тривалість етапів спортивної підготовки, мінімальний вік осіб для зарахування на етапи спортивної підготовки і мінімальну кількість осіб, що проходять спортивну підготовку в групах на етапах спортивної підготовки з таеквондо (ІТФ) наведені у табл. 1.

Таблиця 1 – Тривалість етапів спортивної підготовки, мінімальний вік осіб для зарахування на етапи спортивної підготовки і мінімальну кількість осіб, що проходять спортивну підготовку в групах на етапах спортивної підготовки з таеквондо (ІТФ)

Етапи спортивної підготовки	Тривалість етапів, у роках	Мінімальний вік для зарахування в групи, років	Рекомендована кількість тих, що займаються, в групі для забезпечення самоокупності, осіб
Тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації)	1-й	10-12	12-13
	2-й	11-13	11-12
	3-й	12-14	20-11
	4-й	13-15	9-10
	5-й	14-17	8-10
Етап вдосконалення спортивної майстерності	1-й	14-18	4-8
	2-й	16-20	4-6
	3-й	18-22	4-5
Етап вищої спортивної майстерності	необмежений	16	2-4
Етап ветеранського таеквондо	необмежений	35	4-8

Планові показники змагальної діяльності з таеквондо (ІТФ) представлені у табл. 2.

Таблиця 2 – Планові показники змагальної діяльності з таеквондо (ІТФ), роки

Види змагань	Етапи і роки спортивної підготовки				
	тренувальний етап		етап вдосконалення спортивної майстерності	етап вищої спортивної майстерності	розвиток ветеранського таеквондо
	до двох років	понад два роки			
Контрольні	2	2	2	4	2
Відбіркові	2	2	2	3	2
Основні	3	3	2	2	2
Головні	1	1	2	2	1

Особи, що проходять спортивну підготовку з таеквондо (ІТФ), зобов'язані проходити обов'язковий поглиблений медичний огляд перед вступом до установи, а також проходити обов'язкові щорічні поглиблені медичні огляди, що проводяться в спеціалізованих медичних установах, з якими у установи, що здійснює спортивну підготовку, укладений договір на надання медичних послуг. Такий медичний огляд здійснюється за рахунок коштів на виконання державного (муніципального) завдання на надання послуг із спортивної підготовки; коштів, що отримуються за договором надання послуг із спортивної підготовки, а також інших джерел.

На тренувальний етап підготовки зараховуються на конкурсній основі тільки практично здорові спортсмени, за умови виконання ними вимог по загальній фізичній і спеціальній фізичній підготовці для таеквондо (ІТФ). На етап спортивного вдосконалення зараховуються спортсмени, що виконали норматив розряду «Кандидат в майстри спорту» і виконали вимоги з загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки для таеквондо (ІТФ). На етап вищої спортивної майстерності зараховуються перспективні спортсмени, що увійшли до основного або резервного складу збірної області або України і показують стабільні, високі результати (на рівні нормативу Майстра спорту України) і мають звання «Майстер спорту України», «Майстер спорту України міжнародного класу» і виконали вимоги з загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки для таеквондо (ІТФ). Вік тих, що займаються на цьому етапі, не обмежується, якщо спортсмени продовжують виступати у складі збірної команди області або України на всеукраїнських і міжнародних змаганнях, що включені в календарні плани офіційних і спортивних заходів органів управління фізичної культури регіонів або України, і виконали вимоги з загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки для таеквондо (ІТФ).

Тренувальний процес здійснюється на основі сучасної методики тренування із застосуванням засобів навчання і відновних заходів, будується на базі освоєння тренувальних і змагальних навантажень, реальної організації режиму дня, навчання, виробничої діяльності [27, с. 19].

Тренувальні заняття проводяться відповідно до річного плану, розрахованого на 52 тижні тренувальних занять (з яких 6 тижнів – в умовах спортивно-оздоровчих таборів) і у формі самостійних занять за індивідуальними планами тих, що займаються на період їх активного відпочинку.

Висновки

1. Надзвичайно актуальна наукова проблема підвищенні ефективності управління процесом навчання і вдосконалення атакуючих дій в таеквондо. Для підвищення ефективності ударів потрібна експериментальна оцінка їх виконання з використанням різних видів інформації. Слід зазначити, що в існуючій навчально-методичній літературі приділяється недостатньо уваги визначенню основних фаз ударного руху, що, на нашу думку, робить процес навчання менш ефективним і тривалішим. Для підвищення ефективності діяльності змагання необхідно удосконалювати методи навчання таеквондо, техніко-тактичну підготовку спортсменів.

2. Проведене нами дослідження довело доцільність масового впровадження в спортивну практику таеквондо спеціальних тренажерів, що сприяє вдосконаленню спортивної техніки таеквондистів і їх морально-вольових якостей.

3. Результати дослідження дозволяють нам з упевненістю стверджувати, що використання тренажерів в тренувальному циклі, дасть відчутний результат в процесі підготовки таеквондистів. Розвиток сили, швидкості, спритності і фізичної координації – це те, на що орієнтовані наші вправи. Тренажери можуть використовуватися як в профільних установах – ДЮСШ, ДЮСШОР, так і в будь-якому спортивному залі. Унікальна особливість використання тренажерів полягає в можливості контролю тренера-інструктора за фізичним станом таеквондиста. При перегляді інформації на зовнішньому устаткуванні за допомогою Bluetooth тренер бачить і контролює навантаження для таеквондистів. Датчик пульсу на спортсменові і інформація подається на монітор у тренера, він може підвищувати швидкість комбінацій ударів або навпаки знижувати, потім 4-6 секунд робиться спурт і так далі, варіантів багато.

4. Пропонована технологія комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів дозволила нам добитися значущих змін майже в усіх показниках спортивної підготовленості експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою. Виявлено, що таеквондисти експериментальної групи ефективніше реалізують техніко-тактичний арсенал і свою функціональну і психологічну готовність в змагальних двобоях, чим спортсмени контрольної групи. Практичне застосування розробленої нами технології оцінки спортивної підготовленості юних таеквондистів упродовж річного тренувального циклу дозволило підвищити ефективність і результативність їх виступів на змаганнях. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – використання спеціальних тренажерів в підготовці таеквондистів.

5. Основними формами тренувального процесу таеквондо (ІТФ) є:

- групові тренувальні і теоретичні заняття;
- заняття за індивідуальними планами, завданнями;
- участь в змаганнях різного рівня, тренувальних заходах (зборах);
- інструкторська і суддівська практика;
- перебування в спортивно-оздоровчих таборах;
- здійснення відновних, оздоровчих і профілактичних заходів;
- медико-біологічне обстеження
- профілактичні заходи.

6. Лікарський контроль є невід'ємною частиною тренувального процесу. Показниками освоєння освітніх програм таеквондо (ІТФ) тими, що займаються, є: здача приймальних і контрольно-перевідних нормативів з загальної фізичної підготовки (ЗФП), спеціальної (СФП), техніко-тактичної підготовки (ТТП). Результати здачі оцінюються за нормативами з таеквондо (ІТФ); виконання розрядних вимог, встановлених для кожного року навчання таеквондо; виконання нормативів за 19 градаціями: 10 гипам і 9 данам.

7. Складне фінансове становище, що склалося в багатьох державних установах спортивної спрямованості України, не завжди дозволяє тренерів працювати повною мірою своїх можливостей, тому актуальне залучення будь-яких категорій громадян для активних занять таеквондо (ІТФ) до державних установ спортивної спрямованості. При цьому важливий чинник самокупності діяльності тренера, особливо в державній установі, де обмежено кількість ставок і робочих годин для фахівців таеквондо (ІТФ). Введення в статутну діяльність державних установ спортивної спрямованості можливості проведення занять з різними віковими групами населення на самокупності дозволить значно розширити сферу діяльності установи, притягнути додаткових зацікавлених осіб до розвитку таеквондо (ІТФ) в Україні.

Перелік використаних джерел

1. Арканія Р. А. Наукова концепція дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в таеквондо / Р. А. Арканія // *Nastolení moderní vědy – 2015 : materiály XI Mezinárodní vědecko-praktická konference, 27 září – 05 října 2015.* – Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o. – Díl 6. Matematika. Fyzika. Moderní informační technologie. Technické vědy. Výstavba a architektura. Tělovýchova a sport. – S. 65–67.

2. Арканія Р. А. Особливості техніко-тактичної підготовки в таеквондо / Р. А. Арканія // *Scientific horizons – 2015 : materials of the XI International scientific and practical conference, September 30 – October 7, 2015.* – Sheffield : Science and education LTD, 2015. – Volume 6. Pedagogical sciences. Physical culture and sport. – S. 62–64.

3. Арканія Р. А. Використання спеціальних тренажерів в підготовці таеквондистів / Р. А. Арканія // *Nauka i inowacja – 2015 : materiały XI Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, 07-15 października 2015.* – Przemysł : Nauka i studia, 2015. – Volume 7. Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. Muzyka i życie. – S. 82-84.

4. Арканія Р. А. Спеціальні вправи на тренажерах в підготовці таеквондистів / Р. А. Арканія // *Fundamental and applied science – 2015 : materials of the XI International scientific and practical conference, October 30 – November 7, 2015.* – Sheffield : Science and education LTD, 2015. – Volume 13. Physical culture and sport. – S. 3-5.

5. Пакулін С. Л. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки та розвиток спеціальних швидко-силових якостей дзюдоїстів-ветеранів / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебійніс // *Areas of scientific thought – 2015/2016 : materials of the XII International scientific and practical conference, December 30, 2015 – January 7, 2016.* – Sheffield : Science and education LTD, 2016. – Volume 11. Philological sciences. Music and life. Physical culture and sport. – S. 77-79.

6. Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко, І. М. Пашков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 29-33.
7. Тренажеры в единоборствах [Электронный ресурс] : [информация] // Zabkarate.ru : [сайт о восточных единоборствах]. – Режим доступа: <http://goo.gl/t007tv>. – По состоянию на 01.02.2016. – Загл. с экрана.
8. Гойхман П. Прыжок в высоту / П. Гойхман, Е. Сосина // Легкая атлетика. – 2007. – № 1-2. – С. 22-25.
9. Філін В. П. Засоби і методи підготовки легкоатлетів [Електронний ресурс] / В. П. Філін [та ін.] ; під ред. В. Г. Алабіна і М. П. Кривоносова // Cozap.com.ua : [освітній ресурс]. – Режим доступу: <http://goo.gl/qiRChK>. – Станом на 01.02.2016. – Назва з екрана.
10. Алексеев А. Ф. Причины возникновения травм у дзюдоистов и их профилактика / А. Ф. Алексеев, К. В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 106-108.
11. Ананченко К. В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов / К. В. Ананченко, В. В. СерEDA, Л. В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 134-139.
12. Ананченко К. В. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдачи на «гып» / К. В. Ананченко, Д. О. Омеляненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей XI Межд. научной конф., 6 февраля 2015 г., Белгород, Харьков, Красноярск, Москва. – Харьков : ХДАФК, 2014. – С. 9-11.
13. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – Киев : НПУ имени М. П. Драгоманова. 1999. – 410 с.
14. Болтиков Ю. В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Болтиков. – Набережные Челны, 2002. – 157 с.
15. Ермаков С. С. Основы спортивного тренингування / С. С. Ермаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 11-17.
16. 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.
17. Назин В. А. Исследование скоростно-силовой подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации / В. А. Назин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 7. – С. 68-70.
18. 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.

19. Пакулин С. Л. Процесс формирования коронного приема соревновательной деятельности дзюдоиста-ветерана / С. Л. Пакулин // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : збірник наук. праць ІХ Міжнародної наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 198–202.

20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. Син Г. А. Историко-философская интерпретация таэквондо : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.03 / Г. А. Син ; Нац. акад. наук Кырг. Респ., Ин-т философии и права. – Бишкек, 2004. – 24 с.

22. Аттестационная программа [Электронный ресурс] / Федерация Тхэквондо (Втф) Украины // Клуб тхэквондо WTF СК ПАО «ЗА3» : [сайт организации]. – Режим доступа: <http://goo.gl/dIU0Pj>. – По состоянию на 03.02.2016. – Загл. с экрана.

23. Пашков И. Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И. Н. Пашков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 5. – С. 27-31.

24. Романенко В. В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров / В. В. Романенко, Э. А. Нехтялов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 99-102.

25. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 209 с.

26. Система оценки мастерства в таэквон-до [Электронный ресурс] : [информация] // Спортивный клуб тхэквондо ИТФ «Тайфун». – Режим доступа: <http://goo.gl/brlmXR>. – По состоянию на 23.01.2015. – Загл. с экрана.

27. Арканія Р. А. Удосконалення техніки ударів ногами у таеквондо / Р. А. Арканія // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжнародної наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 19-24.

© Р. А. Арканія

Порядок цитирования:

Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів [Електронний ресурс] : наукова стаття / Р. А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 1,10 авт. арк. – Режим доступа: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>. – Назва з екрана.

Improvement of the training process of taekwondists

Arkaniya Rusudan

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Graduate Student of Department of Single Combats,
Ukraine*

Abstract. The article discloses the concept of scientific research of modeling technical and tactical training in taekwondo. The peculiarities of taekwondists' technical and tactical training are identified. The expediency of introducing special training equipment into taekwondo sports practice is proved. The main tasks of taekwondo training management with regard to the stages of formation of sports skills are defined.

Keywords: taekwondo, taekwondist, kicking target, fight, competitive technique, workout.

© R. Arkaniya