

Особливості змагальної діяльності в тхеквондо

Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Розкрито сучасні дослідження аналізу змагальної діяльності які передбачають обчислення та детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Визначено, що найбільш значимі параметри оцінки змагальної діяльності тхеквондистів є кількість дій, оцінка та ефективність їх виконання, різноманітність, інтервал між діями тощо.

Ключові слова: тхеквондо; підготовка; змагання; змагальна діяльність; методи.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як Олімпійського виду спорту, вимагає нового підходу до системи аналізу змагальної діяльності, яка виступає, як специфічне вміння вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки в цілому, з урахуванням дій і можливостей суперника, індивідуальних особливостей і свого потенціалу та впливає на систему побудови підготовки спортсменів.

Процес підготовки тхеквондистів повинен передбачати оптимізацію змагальної діяльності, включаючи в себе вплив на загальну і спеціальну фізичну підготовленість, так і вплив на психічні процеси, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності, в процесі індивідуальної підготовки спортсменів (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018).

Сучасна система підготовки спортсменів з використанням моделювання змагального навантаження в тренувальному процесі, сприяє ефективному застосуванню техніко-тактичних завдань під час виконання змагального навантаження (Кошєєв, 2004; Пашков, 2017).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконується відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873)

Мета дослідження: визначити особливості змагальної діяльності в тхеквондо.

Завдання дослідження: на основі науково-методичної літератури та мережі Інтернет, дослідити особливості змагальної діяльності в тхеквондо.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, інформації в

мережі Internet; бесіди з тренерами; педагогічне спостереження; узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемами аналізу змагальної діяльності у тхеквондо ВТФ у різний період часу досліджували: Кощеєв О. С. (2004); Пашков І. М., Ровний А. С. (2010); Лукіна Олена, Стрельчук Сергій, Gandziarski Krzysztof, Puszczalowska-Lizis Ewa (2019); Романенко В.В., Голоха В.Л., Веретельникова Н.А. (2018); Палій, О. (2021); Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда А.О. (2021) та ін.

Сучасні дослідження аналізу змагальної діяльності передбачають обчислення та детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах для того, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз змагальних поєдинків дозволяє послідовно і логічно взаємопов'язано вивчити характер змагального протиборства і, найголовніше, проаналізувати як самі результати змагальної діяльності, виражені в кількісних показниках, так і досліджувати її процес (Кощеєв, 2004; Пашков, 2004; Пашков, & Ровний, 2010; Пашков, 2017; Пашков, & Пашкова, 2020).

Одні з останніх розробок, стосовно аналізу змагальної діяльності, Вячеслава Романенка полягають у використанні комп'ютерних технологій для швидкого та зручного відеоаналізу змагальної діяльності за допомогою програми «Martial Arts Video Analysis». Комп'ютерна програма «Martial Arts Video Analysis» дозволяє будувати різні моделі змагальної діяльності. Маючи у базі даних достатню кількість поєдинків та використовуючи функцію вибору, можливо здійснювати аналіз стосовно вагових категорій, віку, рангу змагань, окремо оцінювати жіночі двобій тощо.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду науковцями визначено найбільш значимі параметри оцінки змагальної діяльності єдиноборців, а саме: кількість дій, оцінка та ефективність їх виконання, різноманітність, інтервал між діями та інше (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, & Веретельникова, 2019; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

На думку деяких авторів (Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, & Веретельникова, 2019) використання відеокомп'ютерного аналізу при оцінці змагальної діяльності дозволяє визначати найбільш вагомні напрямки техніко-тактичної підготовки єдиноборців та розвитку їх функціональних можливостей.

Аналіз змагальної діяльності допомагає розкрити її структуру та розробити протоколи її аналізу. Аналіз характеристик змагальних поєдинків дає змогу скоригувати характер та структуру підготовки спортсменів і тим самим підвищити ефективність змагальної діяльності, яке сприяє оптимальному плануванню передзмагальних мезоциклів та підготовки до головних змагань і визначення його ефективність (Кощеєв, 2004; Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Романенко, Голоха, Алексєєв, & Коваленко, 2020; Палій, 2021).

Аналіз міжнародних змагань показує, що перевага найсильніших таеквондистів полягає в успішному та стабільному використанні техніко-тактичних дій під час поєдинку та вмінні нав'язати супернику свій стиль ведення сутички. Переможці найбільших міжнародних турнірів з таеквон-до, як правило, мають кращі швидкісні якості, надзвичайну наполегливість і більшу агресивність при проведенні атакуючих, оборонних, контратакуючих дій.

За даними О. Палій (2021), серед усього арсеналу ударної техніки в тхеквондо, найчастіше використовуються прості удари, які виконуються без обертів. Однак, тхеквондисти використовують складну техніку та удар кулаком з більшою частотою, у порівнянні з дівчатами, а дівчата ж, у свою чергу, наносять більше ударів в голову.

Чим більше спортсмен має змагального досвіду, тим менше ударів він виконує, проте, їх ефективність значно вища, що зумовлюється більшою кількістю техніко-тактичних дій та доцільністю їх використання у необхідний момент поєдинку. Також спортсмени намагаються більше заробити балів та завершити поєдинок достроково (Ровний, Романенко, & Пашков, 2013; Пашков, 2017; Лукіна, Стрельчук, Gandziarski, & Puszczalowska-Lizis, 2019; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

Для того, аби виграти поєдинок необхідна не тільки техніко-тактична підготовка, але й високий рівень прояву фізичних якостей, зокрема витривалості, яка забезпечує виконання технічних дій без зниження ефективності змагальної діяльності (Коцєєв, 2004; Пашков, 2004, 2017; Пашков, & Ровний, 2010; Палій, 2021; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

На підставі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було виявлено, що успішна підготовка тхеквондистів будь-якого рівня неможлива без ретельного аналізу структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу. З усіх проаналізованих поєдинків 78 % перемог було за кількістю зароблених балів, що свідчить про те, що конкуренція у вагових категоріях досить висока та спортивна досвідченість і кваліфікація спортсменів приблизно однакова (Пашков, 2004; Пашков, & Ровний, 2010; Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Романенко, Голоха, Алексєєв, & Коваленко, 2020; Романенко, Тропін, & Куліда, 2021).

Висновки. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі аналізу змагальної діяльності. При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондистів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і результативність виступів. Чим вище кваліфікація спортсменів, тим менше ударів вони виконують під час проведення поєдинку, проте їх

ефективність значно вища. Структура перемог спортсменів експериментальної групи показав,

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення особливостей змагальної діяльності тхеквондистів різного віку в залежності від морфо-функціональних особливостей.

Література:

- Кощєєв, О.С. (2004). Змагальна діяльність в тхеквондо. *Молода спортивна наука України*, №8, Т.1, 204-207.
- Лукіна, О, Стрельчук, С., Gandziarski, K., & Puszczalowska-Lizis, E. (2019). Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). *Спортивний вісник Придніпров'я*, №3, 19-28.
- Палій, О. (2021). Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів 12- 14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3(83), 53-59,
- Пашков, І.М., & Ровний, А.С. (2010), Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №4, 60-63.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. *Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах*, №4, 61–65.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 29-32.
- Пашков, И.Н. (2004.) Моделирование соревновательной загрузки в тренировочном процессе юных тхеквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 7, 91–94.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов*. [Монографія]. Харьков.
- Романенко, В., Голоха, В., Алексєєв, А., & Коваленко, Ю. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 6(80), С. 65-72,
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., & Веретельникова, Н.А. (2018). Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*, №1, 58-69.
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексєєв, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №6(80), С. 65-72.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, №3(21), 44–59,

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович –

к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри єдиноборств,

<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>

E-mail: igorvita6@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.