

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.837:796.015.1

РОМАНЕНКО В. В., НЕХТЯЛОВ Э. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров

Аннотация. *Цель:* совершенствовать методику технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров. **Материал и методы:** теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические наблюдения учебно-тренировочных занятий и соревнований, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** разработан комплекс специальных упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров, подготовлены практические рекомендации. **Выводы:** определены особенности выполнения наиболее востребованных технико-тактических соединений в поединке таэквондистов-юниоров, выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между уровнями технико-тактической и специально-физической подготовленности, результаты математического анализа свидетельствуют, что предложенные нововведения достоверно ($p < 0,05$) содействуют улучшению уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, технико-тактическое соединение, комплекс упражнений, совершенствование, таэквон-до.

Введение. Получение срочной информации о параметрах выполненного технического приема или действия представляет большой интерес как для тренера, так и для спортсмена [1; 4; 6]. В качестве средств сбора такого вида информации может служить видеорегистрация выполнения технического приёма как в лабораторных условиях, так и в условиях соревновательной деятельности, использование различных устройств, позволяющих зафиксировать временные интервалы, точность, скорость отдельных технических элементов в комбинации и т. д. [3; 5; 8].

Значения параметров, полученных в ходе изменений, важны как при оценке уровня подготовленности спортсмена, так и при поиске компонентов, повышающих эффективность методики подготовки [2; 7].

Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполнена по плану НДР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель исследования: совершенствовать методику технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников, посвященных проблеме технико-тактической подготовки в единоборствах.
2. Провести анализ параметров техники и определить взаимосвязи с уровнем специально-физической подготовленности.
3. Разработать комплекс специальных упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров.
4. Экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений и предоставить практические рекомендации по его использованию.

Материал и методы исследования. Для решения поставленных задач были использованные следующие методы: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические

наблюдения учебно-тренировочных занятий и соревнований, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование, посвященное проблеме повышения уровня технико-тактической подготовленности, проходило в несколько этапов. На первом этапе исследования проведено изучение особенностей технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров. Проанализировано около 40 соревновательных поединков спортсменов высокой квалификации, выявлены технико-тактические соединения, которые используются в соревновательных поединках с целью победы.

Следующим этапом нашего исследования было определение уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов-юниоров ($n=22$) и уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов высокой квалификации ($n=3$) (МС Украины, победители республиканских и международных соревнований).

Исследование тактического компонента подготовленности было ограничено определением отдельных соревновательных ситуаций и подбором наиболее адекватных технических действий.

Исследование технического компонента было направлено на определение таких важных параметров, как время выполнения технико-тактического соединения, временные интервалы между ударами, времена нахождения ударного сегмента при контакте с целью, точность удара.

Для проведения этих измерений спортсменам предлагалось выполнить одну из наиболее востребованных технико-тактических комбинаций: два удара ар joomuk chirugi в верхний уровень – dollyo chagi в средний уровень.

Определение временных интервалов проводилось с использованием специального устройства, состоящего из датчиков, установленных на боксерском мешке, контролера сигналов и персонального компьютера со специальным программным обеспечением. Точность измерений составила 1/1000 с.

Результаты, полученные в ходе данного исследования, свидетельствуют про некоторые особенно-



сти выполнения предложенного технико-тактического соединения (рис. 1).

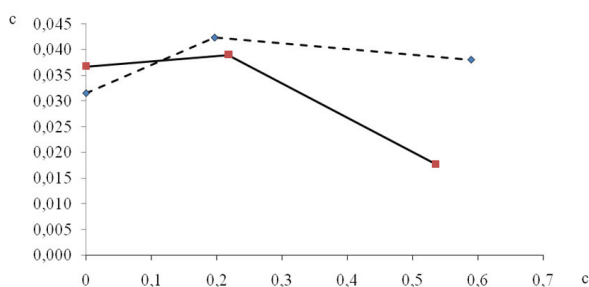


Рис. 1. Временные интервалы технико-тактического соединения ар joomuk chirugi в верхний уровень – dollyo chagi в среднем уровне:

--- модельные значения; --- значения таэквондистов-юниоров

Так, относительная большая длительность 2-го удара рукой на 14,9% больше, чем длительность 1-го удара рукой, это можно объяснить включением в ударное движение большего количества мышц, следствием чего является и большее значение времени контакта с целью. Длительность удара ногой на 55,3% меньше длительности 2-го удара рукой, это характеризует заключительное движение в серии, которое должно решать, на наш взгляд, две основные задачи: обеспечивать защиту после выполнения заключительного удара и условия, благоприятные для продолжения атакующих действий, что приводит, в конечном счете, к относительно меньшему времени контакта с целью.

Данная закономерность (длительность 2-го удара рукой наибольшая, длительность удара ногой наименьшая) наблюдается у всех квалифицированных спортсменов, прошедших тестирование, с разницей только во времени, затраченном на выполнение всей комбинации, и времени контакта с целью 2-го удара рукой, что можно объяснить их индивидуальными различиями.

Также в ходе исследования выполнена оценка уровня скоростно-силовых способностей, взрывной силы у испытуемых.

Для определения взаимосвязей между компонентами технической и специальной физической подготовленности было проведено педагогическое тестирование (13 тестов) и выполнен корреляционный анализ.

По итогам корреляционного анализа можно подчеркнуть следующие положения: на время выполнения технико-тактического соединения влияет уровень межмышечной координации, уровень развития взрывной силы и уровень развития скоростно-силовых способностей (как при выполнении упражнений общих, так и специальных).

По итогам проведенного исследования сформирован комплекс специальных упражнений, разделенный на три группы: упражнения для совершенствования техники, упражнения для развития специальных физических способностей и упражнения для совершенствования технико-тактических действий.

Для проверки нововведений был организован

педагогический эксперимент, в котором приняли участие таэквондисты-юниоры в количестве 22 человек.

Для контроля уровня технико-тактической и специально-физической подготовленности спортсменам предлагалось выполнить пять тестов (Т1 – прыжок на опору, Т2 – Dollyo chagi за 15 с, Т3 – выполнение технико-тактического соединения (ТТС) за 20 с, Т4 – поднятие ног из положения виса за 20 с, Т5 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

Математический анализ полученных результатов свидетельствует, что по уровню подготовленности контрольная и экспериментальная группы в начале эксперимента не имеют статистически достоверных отличий.

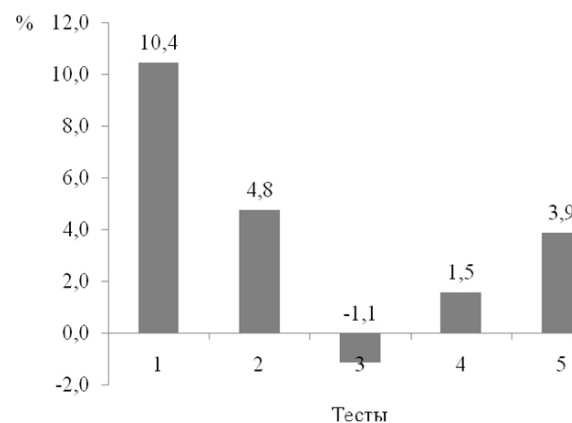


Рис. 2. Различия в результатах выполнения тестов спортсменами исследуемых групп в начале эксперимента:

1 – прыжок на опору, 2 – Dollyo chagi за 15 с, 3 – выполнение технико-тактического соединения (ТТС) за 20 с, 4 – поднятие ног из положения виса за 20 с, 5 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Хотя отличия и недостоверные, но все же наибольшие различия зафиксированы при выполнении теста «Т1» (Прыжок на опору) – 10,4%, что свидетельствует о большем уровне развития взрывной силы у спортсменов контрольной группы.

Комплекс упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности юниоров был сформирован с учетом положений, которые были отмечены на первом этапе исследования. Предложенные упражнения выполнялись на протяжении всего педагогического эксперимента, по следующей схеме: первая тренировка недельного микроцикла была посвящена совершенствованию техники, вторая – развитию специальных физических качеств, на третьем занятии выполнялись технико-тактические действия в парах и работа на снарядах, четвертое занятие было посвящено боевой практике, основной целью которой является интегральная подготовка, а в частности, повышению уровня технико-тактического мастерства.

В конце педагогического эксперимента проведено итоговое тестирование. Математический анализ полученных результатов свидетельствует, что между исследуемыми группами наблюдаются статистически достоверные различия (рис. 3).

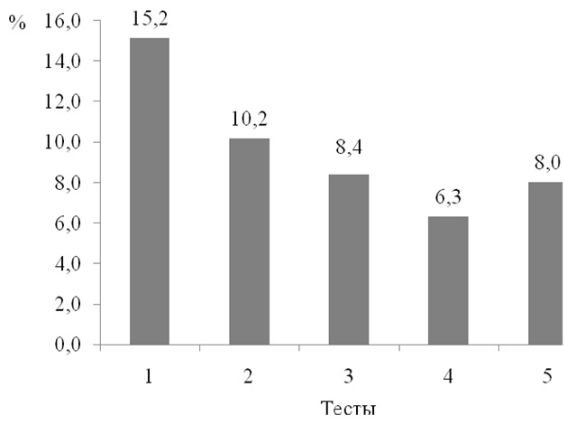


Рис. 3. Различия в результатах выполнения тестов спортсменами исследуемых групп в конце эксперимента:

1 – прыжок на опору, 2 – Dollyo chagi за 15 с, 3 – выполнение технико-тактического соединения (ТТС) за 20 с, 4 – поднимание ног из положения виса за 20 с, 5 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Так, наибольшие статистически достоверные различия (рис. 3) результатов спортсменов экспериментальной группы от результатов спортсменов контрольной группы зафиксированы при выполнении Т1 (Прыжок на опору) – 15,2%, Т2 (Dollyo chagi за 15 с) – 10,2%, Т3 (Выполнение ТТС за 20 с) – 8,4% .

Выводы:

1. По итогам корреляционного анализа определено, что на время выполнения технико-тактического соединения влияет уровень межмышечной координации, уровень развития взрывной силы и уровень развития скоростно-силовых способностей.

2. Математический анализ полученных результатов в конце исследования свидетельствует, что предложенные нововведения достоверно ($p < 0,05$) содействуют повышению уровня технико-тактической подготовленности тээквондистов-юниоров.

Перспективы дальнейших исследований.

Планируется изучить взаимосвязи уровня развития специфических восприятий, таких как чувство дистанции, чувство времени, чувство удара, чувство темпа с уровнем технико-тактического мастерства тээквондистов-юниоров с целью повышения качества исполнения технико-тактических соединений в спортивном поединке.

Список использованной литературы:

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов : дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорта : 24.00.01. / В. С. Мунтян. – Харьков, 2006. – 195 с.
3. Лапутін А. М. Біомеханіка / А. М. Лапутін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 318 с.
4. Ли Сун Ман. Современное тээквон-до / Ли Сун Ман, Рике Гэтэйн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Романенко В. В. Формирование рациональной техники тээквондистов на основании биомеханического анализа приёмов, выполняемых квалифицированными спортсменами / В. В. Романенко, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков : ХДАФК, 2009. – № 1. – С. 102–108.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2003. – 863 с.
8. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2007. – 800 с.

Статья надійшла до редакції: 12.05.2015 р.

Опубліковано: 30.06.2015 р.

Анотація. Романенко В. В., Нехтялов Е. А. Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки тээквондистів-юніорів. **Мета:** удосконалити методику підвищення рівня технико-тактичної підготовленості тээквондистів-юніорів. **Матеріал і методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження тренувальних занять і змагань, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** розроблено комплекс спеціальних вправ, які підвищують рівень технико-тактичної підготовленості тээквондистів-юніорів, підготовлено практичні рекомендації. **Висновки:** визначено особливості виконання найбільш затребуваних технико-тактичних сполучень у поєдинку тээквондистів-юніорів, виявлено значущі кореляційні взаємозв'язки між рівнями технико-тактичної та спеціально-фізичної підготовленості, результати математичного аналізу свідчать, що запропоновані нововведення вірогідно ($p < 0,05$) сприяють підвищенню рівня технико-тактичної підготовленості тээквондистів-юніорів.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка технико-тактичні сполучення, комплекс вправ, удосконалювання, тээквондо.

Abstract. Romanenko V., Nekhtyalov E. Improvement of the technique of technical and tactical training of taekwondists-juniors. **Purpose:** to improve a technique of technical and tactical training of taekwondists-juniors. **Material and Methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature, pedagogical supervision of educational and training classes and competitions, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results:** a complex of special exercises is developed for the increase of the level of technical and tactical preparedness of taekwondists-juniors, practical recommendations are prepared. **Conclusions:** features of the performance of the most demanded technical and tactical connections in a fight of taekwondists-juniors are defined, significant correlation interrelations between the levels of technical and tactical and special physical fitness are revealed, results of the mathematical analysis testifies that the offered innovations authentically ($p < 0,05$) promote the improvement of the level of technical and tactical preparedness of taekwondists-juniors.

Keywords: technical and tactical training, technical and tactical connection, a complex of exercises, improvement, taekwondo.

References:

1. Matveyev L. P. *Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty* [The general theory of sport and its applications], Saint Petersburg, 2005, 384 p. (rus)
2. Muntyan V. S. *Optimizatsiya spetsialnoy podgotovki v rukopashnom boye s uchetom individualnykh osobennostey sportsmenov: dis. ... kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sporta* [Optimization of specialized training in unarmed combat with the individual characteristics of the athletes: PhD diss.], Kharkov, 2006, 195 p. (rus)
3. Laputin A. M. *Biomekhanika* [Biomechanics], Kyiv, 2005, 318 p. (ukr)
4. Li Sun Man, Rike Geteyn. *Sovremennoye taekwon-do* [Modern Taekwon-Do], Moscow, 2002, 352 p. (rus)
5. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya* [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
6. Romanenko V. V., Rovnyy A. S. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 1, p. 102–108. (rus)
7. Ozolin N. G. *Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdai* [Coach Handbook: The Science of Winning], Moscow, 2003, 863 p. (rus)
8. *Tkhekvondo. Teoriya i metodika. Sportivnoye yedinoborstvo: uchebnyk dlya SDYuShOR, sportivnykh fakultetov pedagogicheskikh institutov, tekhnikumov fizicheskoy kultury i uchilishch olimpiyskogo rezerva* [Taekwondo. Theory and Methods. Combative sports: the textbook for the Sports School, sports departments of pedagogical institutes, colleges of physical culture and Olympic reserve schools], Rostov na Donu, 2007, 800 p. (rus)

Received: 12.05.2015.

Published: 30.06.2015.

Романенко Вячеслав Валерійович: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ромненко Вячеслав Валерьевич: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Vyacheslav Romanenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000 0002 3878 0861

E-mail: slavaromash@gmail.com

Нехтялов Эдуард Андреевич: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Нехтялов Эдуард Андреевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Eduard Nekhtyalov: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

E-mail: slavaromash@gmail.com

Бібліографічний опис статті:

Романенко В. В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таэквондистов-юниоров / В. В. Романенко, Э. А. Нехтялов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3(47). – С. 99–102. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.018

