

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**АРКАНІЯ Р. А.***Харківська державна академія фізичної культури***УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТАЕКВОНДИСТІВ З  
УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ЇХ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** *Обґрунтовано алгоритм комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів, який враховує помилки, припущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення поєдинку, дозволяє об'єктивніше проводити оцінку їх готовності до змагальної діяльності.*

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

**Вступ.** Сучасний рівень спортивних досягнень у таеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів, пошуку 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. Алексєєва, 2002; К. В. Ананченка, 2014 [1]; Г. М. Арзютова, 2000; Ю. В. Болтікова, 2002; С. С. Єрмакова, 2010; А. П. Єфремова, 2008 [3]; В. А. Назина [4]; С. В. Павлова, 2006 [6]; В. М. Платонова, 2004; Г. А. Сіна, 2004 [6] 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.

**Мета дослідження:** обґрунтувати напрямки вдосконалення тренувального процесу таеквондистів з урахуванням рівня їх підготовки. Завдання дослідження: розробити алгоритм комплексної оцінки рівня підготовки юних таеквондистів, який враховує помилки, припущені при демонстрації елементів техніки виконання ударів і тактики ведення поєдинку, дозволяє об'єктивніше проводити оцінку їх готовності до змагальної діяльності.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження 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 діяльності юних таеквондистів; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

**Результати дослідження.** 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. У сучасній практиці основним інструментом технології контролю і оцінки в таеквондо являються тестові нормативи, проте нині вони не мають належного наукового і метрологічного обґрунтування, оскільки не вироблено єдиного підходу 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 у 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. 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 у змагальній діяльності, оскільки дозволяє оперативно вносити коригування до учбово-тренувального процесу упродовж річного тренувального циклу.

Удосконалення 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 у змагальних двобоях технічних дій. У результаті аналізу сучасної змагальної діяльності таеквондистів нами було виявлено, що істотну кількість ударів у спарингу спортсмени проводять в основному чотирма технічними діями – це «піт-чагі», «двід-чагі», «долю-чагі» та «неріо-чагі». Вони складають більше 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 юних таеквондистів.

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.

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 у 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. У той же час досягнення максимальних показників у 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.

**Висновки.** Пропонована технологія оцінки дозволила нам досягти значущих змін майже в усіх показниках спортивної підготовленості експериментальної групи юних таеквондистів у порівнянні з контрольною групою. Виявлено, що таеквондисти експериментальної групи ефективніше реалізують техніко-тактичний арсенал і свою функціональну і психологічну готовність у змагальних двобоях, ніж 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 у підготовці таеквондистів.

### Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на «гип» / К. В. Ананченко, Д. О. Омеляненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – С. 9–11.

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

3. 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.

4. Назин В. А. Исследование скоростно-силовой подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации / Владимир Анатольевич Назин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 7. – С. 68–70.

5. 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.

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