

Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років

Пашкова В.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкрито особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. Розкрито особливості застосування тренувальних методів та стилів ведення поєдинку, фактори які на них впливають. Розкрито процес вдосконалення підготовленості спортсменів, якій тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей розвитку організму тхеквондистів.

Ключові слова: тхеквондо; тренувальний процес; підготовка; змагання; методи.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо вимагає нового підходу до системи побудови підготовки спортсменів з використанням методів і засобів з метою сприяння розвитку фізичних здібностей, які повинні бути узгодженими з сучасними методологічними системами підготовки спортсменів та з врахування вікових особливостей розвитку організму спортсмена.

Сучасний етап розвитку тхеквондо характеризується накопиченням знань в області теорії та методики підготовки спортсменів різного віку, статі, фізичної підготовленості і спортивної кваліфікації. У спортивному одноборстві, для досягнення спортивних результатів важливе значення має рівень розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму спортсмена.

Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка, впровадження спеціальних засобів та методик їх використання під час навчально-тренувальних занять єдиноборців (Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016).

У системі спортивної підготовки застосовується велика кількість фізичних вправ, які важко класифікувати лише за однією ознакою. Найзагальніша класифікація передбачає поділ вправ на тренувальні і змагальні. Тренувальні вправи, в свою чергу, можуть бути поділені за видами підготовки: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі (Бабак, Константинова, Волкова, Пашков, & Мутьев, 2010; Ровный, Галимский, & Бойченко, 2016; Пашков, 2017; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

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 тренувального процесу тхеквондистів-юніорів.

Завдання дослідження: на основі науково-методичної літератури дослідити особливості тренувального процесу тхеквондистів.

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. Підвищення якості підготовки спортсменів безпосередньо взаємопов'язане з впровадженням в тренувальний процес найбільш ефективних засобів, методів тренування і форм організації занять, що дозволяють стимулювати високі темпи становлення спортивної майстерності (Бойченко, 2017; Пашков, 2017; Санжаров, & Огарь, 2018; Романенко, Павлик, Байбіков, & Веретельникова, 2020).

У спортивному тренуванні тхеквондистів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Застосування фізичних вправ забезпечує переведення організму тхеквондиста з початкового стану в запланований.

Одним з найважливіших елементів системи управління тренувальним процесом тхеквондистів-юніорів 15-17 років, є раціональний розподіл засобів і методів, тренувальних дій на всіх етапах спортивної підготовки.

Найважливішими показниками, що визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу безперервний характер, чи виконується з інтервалами для відпочинку, і в якому режимі – рівномірному (стандартному) чи перемінному (варіюючому).

У якості самостійних практичних методів також виділяють ігровий і змагальний. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій (Бабак, Константинова, Волкова, Пашков, & Мутьев, 2010; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ананченко, & Омеляненко, 2015; Ашанин, & Литвиненко, 2013; Платонов, 2015).

Змагальний метод обумовлює спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу, стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації в спортивній діяльності можливостей функціональних систем, що визначають рівень фізичної підготовленості (Бойченко, 2014; Пашков, & Пашкова, 2020).

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 (Ермаков, & Бойченко, 2010; Бойченко, 2010). Таким чином моделювання техніко-тактичної підготовки в тхеквондо з використанням тренажерних пристроїв являються актуальними і вимагають ретельного дослідження та впровадження у навчально-тренувальний процес тхеквондистів-юніорів 15-17 років.

В тренувальному процесі навіть при оптимальному плануванні навантажень, при моделюванні змагальної діяльності та при відповідній мотивації спортсмена на його ефективне виконання вправ, впливає рівень функціональної активності регуляторних і виконавчих органів, який виявляється значно нижче, ніж під час змагань. Лише в процесі змагань спортсмен може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною (Платонов, 2015; 2004).

Спортивне тренування включає відносно самостійні сторони: технічну, фізичну, тактичну, психічну й інтегральну. Така структура впорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє в певній мірі систематизувати засоби і методи їх вдосконалення та системи контролю та управління процесом спортивного вдосконалення (Пашков, & Пашкова, 2020; Платонов, 2004).

Для тхеквондистів-юніорів 15-17 років, велике значення має розвиток координаційних здібностей які проявляються, при високій швидкості та точності виконання удару, або серії ударів, для здобуття перемоги у поєдинку. Це вимагає дуже точного узгодження в часі всіх керуючих дій: здібності до реагування, антиципації, пристосування і перестроювання, а також здатність до тонкого диференціювання моторики у змагальному двобої.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз свідчить про те, що основним принципом побудови системи спортивної підготовки тхеквондистів-юніорів 15-17 років, є єдність і взаємозв'язок тренувальних впливів (засобів, метод, форм) і закономірностей вікового розвитку організму спортсменів. Тривалість виконання вправ залежить від інтенсивності і, насамперед, індивідуальними і віковими особливостями спортсменів, їх реактивністю на навантаження і рівнем підготовленості. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувального впливу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається вивчення впливу морфофункціональних особливостей тхеквондистів-юніорів 15-17 років на побудову тренувального процесу.

Література:

Ананченко, К.В., & Омеляненко, Д.О. (2015). Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на

«гып». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 9–11.

- Ашанин, В.С., & Литвиненко, А.Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Бабак, Ю.М., Константинова, Е.А., Волкова, Ю.А., Пашков, И.Н., & Мутьев, А.В. (2010). *Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах*. Киев.
- Бойченко, Н.В. (2010). Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств. *Физическое воспитание студентов*, (1), 7-10.
- Бойченко, Н.В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації*. ХДАФК, Харків.
- Ермаков, С.С., & Бойченко, Н.В. (2010). Техничко-тактичска підготовка спортсменів-юніорів в «киокушинкай» каратэ при допомозі спеціальних технічских средств. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств 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.
- Платонов, В.Н. (2004). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичскі приложення*. Олімпійська література. Київ.
- Платонов, В.Н. (2015). *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичскі приложення: учебник [для тренерів]: 2 кн. Олімп. лит., Київ*.
- Ровный, А.С., Галимский, В.А., & Бойченко, Н.В. (2016). *Физическая и технико-тактичска підготовка каратистів (киокушинкай) на етапі передварительной базовой підготовки*. Монографія. Харків.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление підготовкой тхеквондистів*. Монографія. Харків.
- Романенко, ВВ, Павлик, ОМ, Байбіков, МА, & Веретельникова, НА. (2020). Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів). *Єдиноборства*, 68-78.
- Санжарова, Н.М., & Огарь, Г.О. (2018). Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*, №1(7), 70–80.

Відомості про автора:

Пашкова Вікторія Ігорівна –

аспірантка 1-го року навчання

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

E-mail: pashkovaviktoria7@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.