

Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо

Пашков І.М.¹, Керімов Ф.А.²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Узбецький державний університет фізичної культури та спорту

Анотація. В статті розкрито особливості підготовки в тхеквондо. Розкрито сучасні особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти підготовки тхеквондистів які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів.

Ключові слова: тхеквондо; підготовка; особливості; розвиток; фізичні якості; тренування; навантаження.

Вступ. Сучасний рівень розвитку тхеквондо, як олімпійського виду спорту, вимагає від тренерів та науковців пошуку нових підходів до системи підготовки спортсменів, на основі індивідуальних особливостей і методологічних основ побудови тренувального процесу.

Процес підготовки тхеквондистів повинен передбачати оптимізацію фізичної підготовки спортсменів, 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.

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 (Платонов, 2020; Бойченко, 2017; Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: розкрити основи тренувальної діяльності в тхеквондо.

Матеріал і методи дослідження. В роботі застосовувались наступні 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. Успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу (Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Романенко, & Ровный, 2009).

У навчально-тренувальному процесі спортсменів необхідно звертати увагу й на розвиток фізичних якостей, зокрема на витривалість та прояв швидко-силових здібностей, адже в поєдинку з однаковими техніко-тактичними діями перевагу буде мати спортсмен, який зможе довше та краще переносити фізичне навантаження (Платонов, 2020; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Для того, аби вигравати 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 (Koshcheyev, & Dolbysheva, 2021).

Підвищення інтенсивності, об'єму навантажень і координаційну складність вправ різної спрямованості, повинно відбуватись з урахуванням фізіологічних особливостей спортсменів, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень. Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана з вираженістю зсувів гомеостазу та відображається в тривалості відновних процесів. Після малих та середніх навантажень, що тривають кілька десятків хвилин або кілька годин, великі навантаження можуть викликати тривалий період післядії – до кількох днів (Платонов, 2020; Пашков, & Пашкова, 2020).

Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ є антропометричні дані а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників (Пашкова, 2022b; Пашкова, 2022c; Pashkov, Potop, & Pashkova, 2022; Podrigalo, Volodchenko, Rovnaya, Podavalenko, & Grynova, 2018).

Досліджуючи теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності, науковці визначають різні прояви фізичних здібностей які проявляються в тісній взаємодії один з одним, так і з іншими руховими якостями, а також з різними сторонами підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, психологічної. За умови виконання вправ на розвиток різних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики і психологічної підготовки шляхом використання складних в координаційному відношенні вправ, то одночасно вдосконалюються і різні види фізичних здібностей, так як їх цілеспрямоване вдосконалення, наприклад, здатність до довільного розслаблення м'язів, сприяє

економічності роботи і витривалості, вдосконалення спортивної техніки, а робота над координацією рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена. Швидкість ударів, які вдосконалюються під час спортивного поєдинку, останнім часом дуже велика. При такій високій швидкості необхідно дуже точно виконувати точний і сильний удар, або серію ударів, щоб добитися хорошого результату і здобути перемогу в поєдинку. Це вимагає дуже точного узгодження рухових дій в часі. Здібності до реагування, антиципації, пристосуванню і перестроювання, а також здатність до тонкого диференціювання моторики грають при цьому велику роль (Пашков, 2017; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Цілеспрямоване застосування засобів підготовки дає можливість вибірково впливати на розвиток спеціальних рухових здібностей з метою оптимізації та підвищення рівня їх спеціальної підготовленості, що в свою чергу впливає на якість виконання технічних дій єдиноборствах. (Платонов, 2020; Пашков, 2017).

Планування і контроль тренувальних навантажень юних тхеквондистів ґрунтуються на визначенні їх виду, обсягу, інтенсивності, реєстрації часу, витраченого на фізичну, технічну та інші види підготовки. Необхідно взяти до уваги, що відсотковий розподіл навантажень, що впливають на ту чи іншу сторону підготовки спортсмена, особливо в міру підвищення рівня спортивної майстерності, завжди має, і буде мати відносний характер (Платонов, 2020; Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна 2015; Бойченко, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Найбільш глибоку дію на організм спортсмена мають вплив заняття з великими навантаженнями вибіркової спрямованості, які дозволяють сконцентрувати в певному напрямку засоби і методи педагогічної дії. Однак у спортивних іграх і єдиноборствах, які відзначаються великою різноманітністю проявів техніки і тактики, фізичних і психологічних можливостей, плануються в основному комплексні заняття, в яких послідовно і паралельно вирішуються найрізноманітніші задачі (Платонов, 2020; Пашкова 2022а).

Вираженість, тривалість фаз коливання працездатності знаходяться у взаємозв'язку зі специфікою виду спорту, зі спрямованістю та величиною тренувальних навантажень, кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсменів тощо. Особливу увагу слід приділити фазі суперкомпенсації, що лежить в основі формуванні довготривалих адаптаційних реакцій (Подгурський, 2018; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhym, & Dzhym, 2018)

Результати сучасних наукових досліджень показали що, в переважній більшості провідна роль при розвитку фізичних якостей належить процесам енергетичного обміну і вегетативним систем які його забезпечують – серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи (Podrigalo, Rovnaya, Synarski, Volodchenko, Volodchenko, & Halashko, 2019). Рівень розвитку фізичних якостей обумовлюється енергетичним потенціалом

організму спортсмена, ефективністю техніки і тактики, морально-вольовим можливостями, які забезпечують не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й протидіють процесу розвитку та протидії стомленню (Ровний, Ільїн, Лизогуб, & Ровна, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Ефективним засобом розвитку спеціальної фізичної підготовки є спеціально підготовчі вправи, тобто вправи у своєму виді спорту; спеціальні вправи виконуються в ускладнених, полегшених і звичайних умовах, максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи і загально-підготовчі засоби (Пашков, & Кощєєв, 2022; Пашкова, 2021; Rovniy, Pasko, Karpets, Lyzogub, Romanenko, Pashkov, Dzhyum, & Dzhyum, 2018; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Висновки. Процес вдосконалення рівня підготовленості тхеквондистів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі індивідуалізації процесу підготовки. При побудові тренувального процесу на вдосконалення техніко-тактичної майстерності тхеквондистів, важливо враховувати що з підвищенням рівня підготовленості спортсменів оптимізується рухова активність і рівень прояву показників спеціальної фізичної підготовленості які мають велике значення для прогнозування успішності в спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальших наукових дослідженнях передбачається побудова модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів з урахуванням особливостей змагальної діяльності та в залежності від морфо-функціональних особливостей.

Література:

- Бойченко, Н.В. (2014). *Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації*. ХДАФК, Харків.
- Пашков, І.М. (2017). Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств в ВУЗах*, №4, 61–65.
- Пашков, І.М., & Кощєєв, О.С. (2022). *Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України*. Київ.
- Пашков, І.М., & Пашкова, В.І. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 29–32.
- Пашкова, В.І. (2022a). Особливості застосування засобів у тренувальному процесі тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 66–72.
- Пашкова, В.І. (2022b). Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 229–231.

- Пашкова, В.І. (2022с). Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 30–33.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- Подгурський, С. (2018). Особливості технікотактичної та швидкісносилової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2): 33-39. doi: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2>
- Ровний, А.С., Ільїн, В.М., Лизогуб, В.С., & Ровна, О.О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровный, А.С., Романенко, В.В., & Пашков, И.Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]*. Харьков.
- Романенко, В.В., & Ровный, А.С. (2009). Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных таэквондистов. *Слобожанский науково-спортивний вісник*, №3, 72-78.
- Koshcheyev, A. & Dolbysheva, N. (2021). Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (4), 1613-1621. doi:10.7752/jpes.2021.04204
- Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. (2022). Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 104–108. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.002>
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Podavalenko, O.V., & Grynova, T.I. (2018). The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*, 22(1), 51-56.
- Rovniy, A., Pasko, V., Karpets, L., Lyzogub, V., Romanenko, V., Pashkov, I., Dzhym, V., & Dzhym, Y. (2018). Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekvondo athletes. *Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences*, № 9(5), 2216–2225.

Відомості про авторів:

Пашков Ігор Миколайович –

к.фіз.вих., доцент

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

E-mail: igorvita6@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Керімов Фікрат Азізович –

доктор педагогічних наук, професор

E-mail: igorvita6@gmail.com

Узбецький державний університет фізичної культури та спорту

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.