

## Контроль та управління підготовленістю тхеквондистів

Пашков І.М.<sup>1</sup>, Ахмедов Ф.Ш.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup> Самаркандський державний університет

**Анотація.** В статті розкрито сучасні особливості контролю та управління підготовленістю тхеквондистів з урахуванням засобів і методів відповідної інтенсивності, об'єму навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Визначено найбільш значущі аспекти застосування контролю та управління тренувальним процесом тхеквондистів, які впливають на оптимізацію рівня підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** тхеквондо; підготовка; спортсмени; контроль; управління; 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 оптимізації процесу управління та контролю, включаючи в себе вплив на основні структурні компоненти підготовленості спортсменів, які забезпечують оперативність техніко-тактичної діяльності.

Динаміка підвищення спортивних результатів у значній мірі є наслідком удосконалення організації тренувального процесу. Велике значення для ефективності спортивного тренування має правильне управління. Науково обґрунтоване управління процесом тренування не можливо здійснити без аналізу планів підготовки спортсменів, з використанням корекції індивідуальних особливостей конкретного спортсмена (Кутек & та ін., 2022).

**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:** визначити особливості контролю та управління підготовленістю 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.** Спортивна підготовка є раціональним використанням знань, методів та засобів, що дозволяють оптимізувати ефективність навчально-тренувального процесу спортсмена та

змаганнях забезпечити бажаний ступінь готовності до спортивних досягнень на (Пашков, & Пироженко, 2023; Пашкова, 2023а).

У сучасному спорті найбільш важлива проблема – управління процесом тренування. Дуже часто в практиці необґрунтовано регулюється робота і відпочинок, не підтримується оптимальна відповідність між тренувальними навантаженнями і можливостями спортсмена, в результаті – серйозні недоліки в розвитку тренуваності, неповне розкриття потенційних можливостей спортсмена, зриви і поразки в змаганнях. Найважливішим методологічним моментом в системі управління є необхідність чітких уявлень про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсмена, які служать основою для розробки модельних характеристик, системи контролю, змісту тренувального процесу тощо (Тодорова, 2023; Платонов, 2020).

Незважаючи, що вже накопичено великий обсяг знань у системі управління тренувальним процесом, у тому числі й у видах єдиноборств, система підготовки спортсменів все ще більше ґрунтується на суб'єктивних підходах, ніж на наявних інформаційних даних про функціональний стан та рівень спеціальної підготовленості спортсменів (Ровный, та ін., 2013)

Питання управління процесом підготовки в єдиноборствах залишається на старих позиціях. Стає все очевиднішим, що підвищення ефективності управління тренувальним процесом можливе за наявності кількісної характеристики складових спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів, що забезпечують можливість моделювати будь-яку сторону підготовки. Технологія управління тренувальним процесом повинна базуватися на підставі об'єктивних кількісних характеристик (Качан, & Лежньова, 2023; Платонов, 2020; Ровный, та ін., 2013).

Підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а, навпаки, пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування. Раціональна підготовка спортсменів наразі може здійснюватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу на суворо науковій основі. Під оптимізацією тренування розуміють цілеспрямований розподіл тренувального впливу, відповідно особливостям функціональної підготовленості спортсменів, що сприяє в подальшому досягненню максимальних результатів на змаганнях. Останнє можливе лише шляхом активного, цілеспрямованого управління тренувальним процесом (Пашкова, 2023b; Осіпов, 2015).

Система контролю як функція управління має бути тісно пов'язана зі структурою спортивної підготовки. Ці вимоги добре відомі й обґрунтовані в теорії спорту. У цьому випадку йдеться про вироблення специфічних наукових, методичних і практичних основ управління, які можуть дозволити реалізувати отримані в результаті тестування спортсменів дані в тренувальній і змагальній діяльності. Одним із ефективних способів вирішення проблеми контролю може бути спосіб оцінки працездатності спортсменів з урахуванням зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. При цьому мова йде не лише про

констатацію поточного функціонального стану спортсменів і розробку на цій основі індивідуальної або групової спрямованості тренувального процесу, але й про вибір режимів тренувальних навантажень, що мають найбільш високий рівень співвідношення (Донец, & Шаповал, 2018).

Контроль за станом спортсмена особливої ролі набуває в період його активного біологічного та психологічного розвитку, що співпадає з попереднім і спеціалізованим етапами базової підготовки. Розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є необхідною умовою накопичення рухового резерву, згодом трансформованого в спеціальний потенціал спортсмена. Своєчасне здійснення контролю фізичної підготовки у юних тхеквондистів дозволить щільніше підійти до питання про правильність та доцільність розвитку тих або інших фізичних якостей в кожній віковій категорії. Система контролю в період активного зростання та розвитку організму юного тхеквондиста повинна мати комплексний характер, а його програма містити показники, що відображають рівень фізичної підготовленості (Бачинська, & Кошєєв, 2010).

Підвищення ефективності управління багаторічним навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменів шляхом індивідуалізації їх спортивної підготовки у процесі послідовного вирішення задач прогнозування результативності. Прогнозування результативності базується на забезпеченні стабільного, збалансованого, за ресурсами та періодами функціонування спортсмена при спробі досягнути ним поставленої мети. Одним із ключових напрямків удосконалення управління підготовкою кваліфікованих спортсменів є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу з використанням програмування та прогнозування. Індивідуалізацію тренування доцільно здійснювати на основі поєднання індивідуальних особливостей. Відомо, що на різних етапах спортивної підготовки спортсменів мотиваційний комплекс спрацьовує по-різному (Пашков, 2023; Кутек та ін., 2022).

Важливе місце в системі управління підготовкою атлетів, відводиться комплексному контролю, вдосконалення якого з урахуванням специфіки виду спорту та особливостей чітко означеного етапу багаторічної підготовки є найважливішою передумовою підвищення ефективності підготовки й запобігання форсуванню навчально-тренувального процесу в умовах інтенсивного розвитку змагальної діяльності, особливо в дитячо-юнацькому віці. Комплексний контроль підвищує ефективність управління тренувальним і змагальним процесами (Мітова, 2019).

Управління тренувальним процесом будується на об'єктивних даних комплексної оцінки функціонального стану окремих фізіологічних систем. Управління і контроль тренувальних навантажень 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 (Пашкова, 2021; Платонов, 2020; Ровний, та ін., 2015; Ровний, та ін., 2013).

Для раціонального управління процесом спортивного тренування визначають цілі та відповідні їх досягненню процеси, що протікають в системі при реалізації завдань управління. Управління процесом підготовки спортсмена до відповідальних змагань складаються з планових перспективних завдань і одержання своєчасної зворотної інформації про стан їх виконання, підготовки альтернативних рішень з метою подальшої оперативної дії та корекції. Завдяки управлінню система підготовки спортсмена переходить на новий, більш високий рівень, що відповідає прогнозованим модельним вимогам тривалого періоду спортивної підготовки спортсмена (Тодорова, 2023; Павленко, та ін., 2020; Платонов, 2020).

**Висновки.** Визначення структурних компонентів контролю та управління підготовленості тхеквондистів, які впливають на ефективність індивідуалізації підготовки, дає змогу скоригувати характер та структуру навчально-тренувального процесу і тим самим підвищити спортивну майстерність спортсменів. Систематизований контроль та управління підготовленістю тхеквондистів позитивно впливає на спортивні результати спортсмена і дозволяє обґрунтувати і розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в змагальній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** В подальших наукових дослідженнях передбачається розробити комплексну методику моніторингу та прогнозування успішності в тхеквондо з урахуванням особливостей змагальної діяльності та в залежності від морфо-функціональних особливостей спортсменів.

#### Література:

- Бачинська, Н.В., & Кошєєв, О.С. (2010). Контроль загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12–13 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 6–9.
- Донец, А.В., & Шаповал, Е.Ю. (2018). Системний підхід до організації контролю спортивної підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 11 (105), 36–40.
- Качан, В., & Лежньова, О. (2023). Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*, 3(21), 22–30.
- Кутек, Т.Б., Ахметов, Р.Ф., Шаверський, В.К., & Чорна, М.Є. (2022). *Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 14, 67–74.
- Мітова, О. (2019). Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2, 6–28. DOI:10.32652/olympic2019.2\_2.
- Осіпов, В.М. (2015). Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. *Спортивные игры*, 11, 134–139.
- Павленко, В.О., Насонкіна, Е.Ю., & Павленко, Є.Є. (2020). *Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту*, Харків.
- Пашков, І.М. (2023). Сучасні аспекти прогнозування в спорті. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 142–147.

- Пашков, І., & Пироженко, О. (2023). Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. *Єдиноборства*, 1 (27), С. 39–48.
- Пашкова, В.І. (2023а). Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15-17 років. *Єдиноборства*, 3 (29), 148-153.
- Пашкова, В.І. (2023б). Підготовка тхеквондистів–юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*, 30–33.
- Пашкова, В.І. (2021). Вплив занять тхеквондистів-юніорів 15–17 років на морфофункціональні показники. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*, 67–68.
- Платонов, В.М. (2020). *Сучасна система спортивного тренування*. Перша друкарня, Київ.
- 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.
- Тодорова, В. (2023). Основи теорії і методики спортивного тренування. Навчальний посібник. *Університет Ушинського, Одеса*.

#### Відомості про автора:

**Пашков Ігор Миколайович** –

к.фіз.вих., доцент кафедри єдиноборств

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

E-mail: igorvita6@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Ахмедов Фаррух Шавкатович** –

кандидат спортивних наук, начальник наукового відділу

<http://orcid.org/0000-0002-8841-0682>

E-mail: ahmedovfsh@gmail.com

*Самаркандський державний університет*

*Надійшла до редакції 14.01.2024 р.*