

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ТХЭКВОНДО (ПУМСЭ)

Коцеев Александр

Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта

Анотации:

С целью повышения эффективности управления тренировочным процессом, важное место имеют исследования, решающие особенности структуры и содержания этапа предсоревновательной подготовки, рассматривающие планирование тренировочного процесса, имеющего в виду чередование микроциклов различной направленности по показателям объема и интенсивности нагрузки. Планирование учебно-тренировочного процесса, преследующего цель длительного сохранения высокого уровня работоспособности спортсменов, за счет последовательного чередования микроциклов различной направленности, позволит создать предпосылки для более успешного выступления на основных соревнованиях сезона при продолжительном соревновательном периоде. Данные обстоятельства послужили поводом для проведения специальных исследований по изысканию возможностей повышения эффективности планирования тренировочного процесса

In order to increase efficiency of management of training process, have an important place of research, the decisive features of the structure and content of the stage of precompetitive preparation, considering the planning of the training process, having in mind the alternation microcycle different direction in terms of volume and intensity of exercise. Planning the training process for a purpose long maintain a high level of performance of athletes, due to the sequential rotation microcycle different directions, to create the prerequisites for a successful performance in the main event of the season at long competitive period. These circumstances gave rise to special research to seek opportunities to improve the effectiveness of the training process planning precompetitive mesocycle

З метою підвищення ефективності управління тренувальним процесом, важливе місце мають дослідження, вирішальні особливості структури і змісту етапу передзмагальної підготовки, які розглядають планування тренувального процесу, що має на увазі чергування мікроциклів різної спрямованості за показниками обсягу і інтенсивності навантаження. Планування навчально-тренувального процесу, що переслідує мету тривалого збереження високого рівня працездатності спортсменів, за рахунок послідовної зміни мікроциклів різної спрямованості, дозволить створити передумови для більш успішного виступу на основних змаганнях сезону при тривалому змагальному періоді. Дані обставини послужили приводом для проведення спеціальних досліджень щодо вишукування можливостей підвищення ефективності планування трену-

I. Науковий напрям

в предсоревновательном мезоцикле в тхэквондо (пумсэ).

В этих условиях является актуальной проблема научного обоснования технологии управления тренировочным процессом, в тхэквондо, где успешное выступление на соревнованиях зависит от целого ряда очевидно противоречивых факторов: высокой скорости технических действий, тактическая вариативность, проявление двигательных качеств на максимальном уровне.

Ключевые слова:

тхэквондо, пумсэ

in Taekwondo (Poomsae).

In these conditions is actual problem of scientific substantiation of training process control technology, Taekwondo, where the successful performance in the competition depends on a number of apparently contradictory factors: the high rate of technical actions, tactical variation, and the manifestation of motor qualities at the highest level.

taekwondo, poomsae

вального процесу в передзмагальному мезоциклі в тхеквондо (пумсе).

У цих умовах є актуальною проблема наукового обґрунтування технології управління тренувальним процесом у тхеквондо, де успішний виступ на змаганнях залежить від цілого ряду очевидно суперечливих факторів: високої швидкості технічних дій, тактичної варіативності, прояву рухових якостей на максимальному рівні.

тхеквондо, пумсе

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Возрастающая конкуренция в тхэквондо диктует нахождения все новых подходов к повышению подготовленности спортсменов в соревновательной деятельности. Подготовка спортсменов в настоящее время приобретает все больше социальное и политическое значение. Для успешного выступления на соревнованиях по тхэквондо, как и в других единоборствах, важным является построение тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. От того насколько рационально сбалансирован тренировочный процесс, с учетом предстоящих соревнований во многом зависит и результат соревновательной деятельности [7, 9, 10].

В настоящее время на первый план выходят вопросы повышения спортивных результатов за счет повышения качественной стороны тренировочного процесса. Совершенствование методики подготовки спортсменов должно осуществляться по пути применения средств и методов тренировки, подбора наиболее эффективных нагрузок, отвечающих специфике вида спорта. Особое значение имеет рациональное планирование тренировочного процесса на предсоревновательных этапах подготовки спортсменов к соревнованиям. В связи с этим возрастают требования к построению микроциклов, которые являются основным звеном в планировании тренировочного процесса [1, 2, 13, 14].

Проведение учебно-тренировочного процесса, преследующего цель длительного сохранения высокого уровня работоспособности спортсменов, за счет последовательного чередования микроциклов различной направленности, позволит создать предпосылки для более успешного выступления на основных соревнованиях сезона при продолжительном соревновательном периоде [3, 5, 6, 11].

Данные обстоятельства послужили поводом для проведения специальных исследований по изысканию возможностей повышения эффективности планирования тренировочного процесса высококвалифицированных тхэквондистов в предсоревновательном мезоцикле.

Целью исследования было решение задачи совершенствование системы научно-методического обеспечения предсоревновательной подготовки тхэквондистов.

Задачи исследования:

- 1) выявление основных положений структуры и содержания тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки;
- 2) разработка рекомендаций направленной на совершенствование системы планирования этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в тхэквондо.

Решение поставленных задач осуществлялось по разработанной принципиальной схеме научно-методического обеспечения тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. В зависимости от специфики подготовки в тхэквондо и предстоящего соревнования выбирались модельные характеристики построения тренировочного процесса и его длительность. На основании данных контроля над состоянием подготовленнос-

ти спортсменов на етапі неперосредственої передсоревновательної підготовки здійснювалися необхідні корективи тренувального процесу, направлені на забезпечення максимального відповідності передстоящим змаганням.

Методи дослідження: узагальнення і аналіз науково-методическої літератури; аналіз документальних матеріалів; опрос і анкетування тренерів; педагогічне спостереження; аналіз змагальної діяльності; педагогічне тестування; метод дослідження психіческогo стану по диференціальній самооцінці; педагогічний експеримент; методи математическої статистики. При тестуванні спортсменів з метою виявлення рівня різних сторін підготовленості були використані методики, апробовані на практиці і рекомендовані в літературі [4, 6, 8, 12].

З метою визначення ефективності розподілу навантажень і раціонального побудови етапу неперосредственої передсоревновательної підготовки був проведений педагогічний експеримент для визначення ефективності двох варіантів підготовки. Основні відмінності між порівнюваними варіантами планування тренувальної роботи заключалися в тому, що в першому варіанті тренувальний процес будувався по хвильовій схемі розподілу параметрів навантажень (рис. 1), а во другому варіанті – з різкими коливаннями параметрів навантаження в кожному занятті і по днях мікро і мезоцикла (рис. 2).

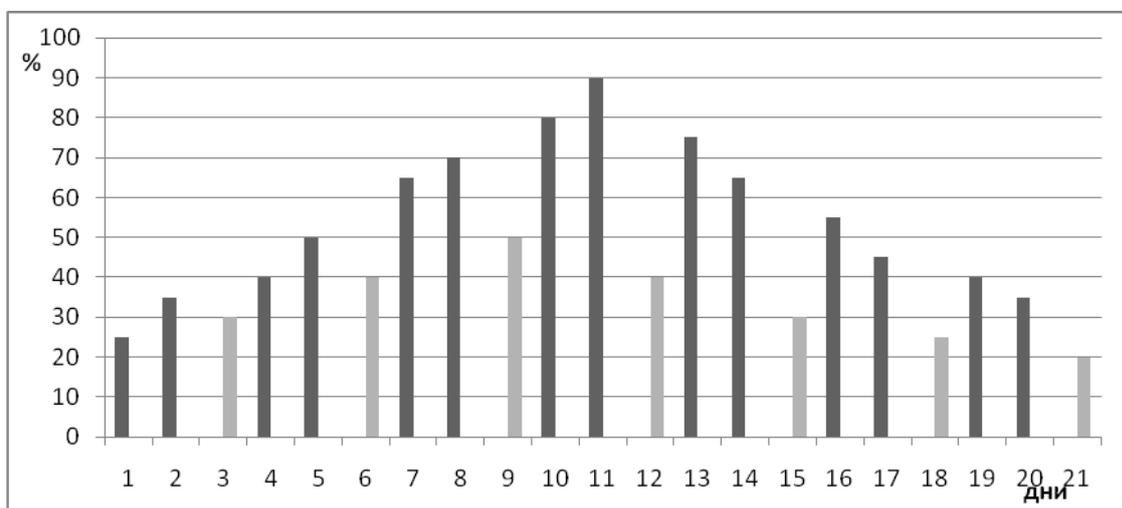


Рис. 1. Динаміка навантажень в першому варіанті передсоревновательного мезоцикла

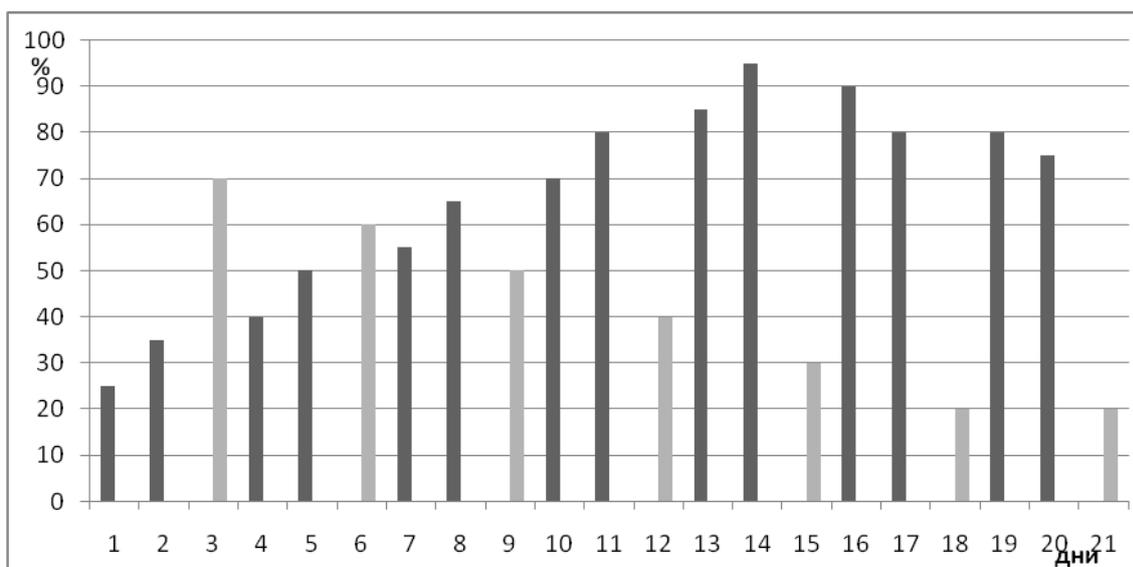


Рис. 2. Динаміка навантажень во другому варіанті передсоревновательного мезоцикла

■ – СФП

■ – ОФП

Каждый вариант охватывал 21 день подготовки к предстоящим соревнованиям и строился с учетом построения тренировочного процесса по принципу «маятника» [3, 6].

Мезоциклы имели одинаковые сроки по длительности и включали по два микроцикла: контрастный и специализированный. Задачей специализированного микроцикла было – повышение уровня специальной, технико-тактической, специальной физической, морально-волевой подготовленности тхэквондистов; контрастного микроцикла – восстановление уровня специальной и повышение уровня общей физической, теоретической подготовленности. Последовательность планирования микроциклов: контрастный – длительностью один день, специализированный – два дня.

Микроциклы обоих вариантов строились на основе чередования восстановительных мероприятий, а также дней моделирующих соревновательную деятельность. В исследованиях принимали участие тхэквондисты 10-14 лет численным составом 15 человек, имеющие стаж тренировочной работы 5-7 лет и спортивную квалификацию 3 разряд – КМС в тхэквондо ВТФ.

Сопоставлялись динамика текущих состояний спортсменов по анкете «САН» и показателям кистевой динамометрии.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

Сравнение двух вариантов предсоревновательной подготовки показало, что вариант с резкими колебаниями параметров нагрузки в занятии микроцикла более эффективен. Применение этой методики подготовки соответствует специфике тхэквондо, обеспечивает большее количество тренировочных занятий с оптимальным уровнем работоспособности и позволяет совершенствовать отстающие стороны подготовленности спортсменов.

Длительность этапа непосредственной предсоревновательной подготовки должна быть не менее двух-трех недель с распределением его на микроциклы – контрастный и специализированный.

Разработанные научно-методические подходы к планированию тренировочного процесса, на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки, позволили рационально спланировать подготовку спортсменов, повысить функциональную подготовленность с учетом ритма предстоящих соревнований и повысить эффективность соревновательной деятельности в тхэквондо.

Также выявлены и сложности такого построения тренировочного процесса, касающиеся управления тренировочными нагрузками и вопросы психологического характера, в частности мотивации и целевой установки на выполнение тренировочных заданий.

Индивидуальный характер реагирования организма спортсмена на тренировочную нагрузку и неоднозначность характера восстановительных процессов указывает на необходимость применения средств текущего контроля для обеспеченности планируемой тренировочной нагрузки состоянию спортсменов и ее коррекции.

Разработка рекомендаций направленной на совершенствование системы планирования этапа непосредственной предсоревновательной подготовки в тхэквондо позволит в дальнейшем находить наиболее оптимальные подходы к построению тренировочного процесса с учетом специфики предстоящих соревнований, а также подготовленности спортсменов и их психофункциональной деятельности.

Список використаних літературних джерел

1. Бакулев С. Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С. Е. Бакулев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2. – С. 19-21.
2. Кошечев А. С. Совершенствование предсоревновательной подготовки тхэквондистов массовых разрядов на специализированно-базовом этапе / А. С. Кошечев // I Международная научно-практическая интернет-конференция «Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии» // Сборник научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2014 г. – 250 с.
3. Кошечев О. С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів / О. С. Кошечев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук.

праць Воли.нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А. В. Цось, С. П. Козіброцький]. – Луцьк : РВВ «Вежа», 2002. – С. 192.

4. Павлов С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов // дис. д.п.н. Тюмень. 2004. – 22 с.

5. Сарайкин Д. А. Функциональное состояние организма спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) / Д. А. Сарайкин // автореф. дис.к.б.н., Челябинск. – 2012. – С. 43-50.

6. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Національний олімпійський комітет України, 2009. – С. 87.

7. Шулика Ю.А. Информационно-педагогическое обеспечение процесса многолетней подготовки в российском тхэквондо / Ю. А. Шулика // Физическая культура, спорт – наука и практика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – № 3. – С. 11–13.

8. Chun Richard, Wilson Paul Hastings. Tae Kwon Do: The Korean Martial Art. – Harper Collins Publishers, 1st edition, 1976. – 544 p.

9. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 88 p.

10. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.

11. KIM Sang, LEE Kyong Myong. JEONG Kook Hyun. TAEKWONDO KYORUGI. – Turtle Press (CT), 1999. – 219 p.

12. Price Robert G., Haselow-Dulin Maryanne. The Ultimate Guide to Weight Training for Martial Arts. – Price World Enterprises, 2003. – 78 p.

13. WTF - Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.

14. ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.