

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ В РАЗДЕЛЕ ПУМСЭ

Тхэквондо ВТФ с его вариативным характером соревновательной деятельности, высоким эмоциональным напряжением и разнообразием воздействий на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов спорта. В статье рассматривается проблема организации и проведения соревнований по тхэквондо в разделе Пумсэ. Эффективность подготовки спортсменов и судей в тхэквондо, как и в других видах спорта, зависит от знаний организации и проведения соревнований, а также правил судейства. Сложность подготовки спортсменов соревнующихся по Пумсэ, заключается в том, что тхэквондист может соревноваться в нескольких программах в течение одних соревнований, и единственное условие это соответствие возрасту и полу спортсмена. Наиболее сложной из всех видов дисциплин в Пумсэ являются соревнования в вольных выступлениях под музыку в парах, командах и в личных (фристайл). Изучение правил соревнований и требований к подготовленности спортсменов позволит тренерам наиболее эффективно планировать тренировочный процесс, а судьям объективно оценивать выступления.

Ключевые слова: тхэквондо, соревнования, судейство.

Кошечев О.С. Організація і проведення змагань по тхэквондо ВТФ в розділі Пумсэ. Тхэквондо ВТФ з його варіативним характером змагальної діяльності, високим емоційним напруженням і різноманітністю впливів на організм спортсменів є одним з найбільш складних видів спорту. У статті розглядається проблема організації та проведення змагань з тхэквондо в розділі Пумсэ. Ефективність підготовки спортсменів і суддів в тхэквондо, як і в інших видах спорту, залежить від знань організації та проведенні змагань, а також правил суддівства. Складність підготовки спортсменів що змагаються у Пумсэ, полягає в тому, що тхэквондист може змагатися в декількох програмах протягом одних змагань, і єдина умова це відповідність віку і статті спортсмена. Найбільш складною із усіх видів дисциплін в Пумсэ є змагання в вільних виступах під музику в парах, командах і в особистих (фрістайл). Вивчення правил змагань і вимог до підготовленості спортсменів дозволить тренерам найбільш ефективніше планувати тренувальний процес, а суддям об'єктивно оцінювати виступи.

Ключові слова: тхэквондо, змагання, суддівство.

Koshcheev Alexander. Organizing and conducting competitions in Taekwondo WTF Poomsae section. Taekwondo WTF with its variation nature of competitive activity, high emotional stress and a variety of effects on the body of athletes is one of the most difficult sports. The article deals with the problem of organizing and conducting competitions in Taekwondo Poomsae section. The efficiency of training athletes and judges in Taekwondo as in other sports depends on the knowledge of the organization and carrying out of competitions and refereeing rules. The complexity of the preparation of the athletes competing in Poomsae, is that taekwondo can compete in several programs for some of the competition, and the only condition is age-appropriate and gender of the athlete. The most difficult of them all kinds of disciplines in the poomsae competitions are in free performances to the music in pairs, teams and personal (freestyle). Learning the rules of the competition and the requirements for training of athletes allows coaches to plan the most effective training process, and judges objectively evaluate performance.

Key words: Taekwondo, competitions, refereeing.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Тхэквондо как боевое искусство и олимпийский вид спорта уже завоевал большую популярность во всем мире. Существует олимпийское направление тхэквондо – Керуги (спортивный поединок) и неолимпийское направление – Пумсэ (формальные комплексы). За последнее время в системе проведения соревнований и оценке соревновательной деятельности тхэквондо ВТФ (раздел Керуги) намного опередило большинство видов спорта, где есть субъективная система определения победителя. На сегодняшний день, используя новейшие технологии в компьютерной индустрии, в тхэквондо максимально снижено влияние субъективных факторов судейства [1]. Наряду с олимпийским направлением также стремительно развивается и его неолимпийская версия – Пумсэ. Пумсэ представляет собой комплекс формальных атакующих, защитных и других технических элементов, в которых спортсмены соревнуются, демонстрируя высокий уровень всех сторон подготовленности тхэквондиста [2]. Наиболее важной в системе профессиональной подготовки инструкторов, судей и спортсменов, считаются знания о системе соревнований и судейства в Пумсэ. Это позволяет в свою очередь наиболее оптимально подготовить спортсмена к соревновательной деятельности, судьям дать возможность объективно оценивать спортсменов, а тренерам – рационально планировать тренировочный процесс [1; 3; 7]. Для решения этих сложных вопросов необходимо раскрыть наиболее важные составляющие компоненты соревновательной деятельности и системы судейства в тхэквондо – раздел Пумсэ.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализируя, какими темпами сегодня в мире развивается тхэквондо в разделе Пумсэ можно констатировать тот факт, что украинское тхэквондо немного отстает в своем развитии и понимании новых веяний, которые на сегодняшний день существуют в Пумсэ [2; 4]. В доступной нам литературе и документальных материалах указываются только общие черты правил судейства и требований к участнику соревнований, большинство из них на иностранном языке и разрабатываются под определенные соревнования [2; 10]. Это создает, в свою очередь, сложности в понимании правил организации и судейства соревнований, системы подготовки спортсменов, а также критериев отбора спортсменов при комплектовании пар и команд к соревнованиям.

Цель исследования. Раскрыть особенности организации и проведения соревнований по тхэквондо ВТФ в разделе Пумсэ.

Результаты исследований и их обсуждение. Цель правил соревнований в Пумсэ состоит в том, чтобы справедливо и чётко урегулировать все вопросы, касающиеся соревновательной деятельности в тхэквондо Пумсэ в соответствии со стандартизированными правилами Всемирной федерации тхэквондо. Правила соревнований по Пумсэ применяются без исключения для всех соревнований [8].

Место проведения соревнований тхэквондо Пумсэ должно иметь размеры 10x10 метров (12x12 метров для выступления смешанных команд фристайл), плоскую поверхность, свободную от любых препятствий. Поверхность места проведения соревнований должна быть деревянной или покрытой эластичным матом. Участником соревнований может быть любой желающий, который имеет ту же национальность (гражданство, место жительства) что и команда участников, а также необходимую квалификацию, предписанную Регламентом соревнований и относящийся к соответствующей возрастной группе [5; 7]. Участник соревнований Пумсэ должен быть одет только в форму, одобренную ВТФ для Пумсэ (DOBOK), который состоит из брюк, куртки и пояса согласно квалификации, возраста и пола спортсмена. Каждый участник может участвовать в более чем одном разделе соревнований. Все соревнования по тхэквондо в разделе Пумсэ делятся на традиционные и вольные Пумсэ [2; 3; 9]. Соревнования в традиционных Пумсэ проводятся как личные соревнования среди мужчин и женщин; командные соревнования среди мужчин и женщин (три спортсмена одного пола в каждой команде); соревнования в смешанных парах.

Основные принципы Пумсэ включают в себя:

- правильные передвижения и повороты туловища;
- сбалансированность движений рук и ног;
- концентрация внимания в движениях;
- баланс центра тяжести;
- правильное направление взгляда;
- правильное положение (позиция) рук и ног;
- сохранение ритма движений;
- правильное распределение силы и скорости движения;
- правильное дыхание;
- постоянная готовность и сосредоточенность.

В соревнованиях по Пумсэ так же принимают участие и спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрительного и слухового аппарата.

Para-Taekwondo Roomsae. Пара-тхэквондо Пумсэ – это соревновательная деятельность спортсменов в рамках стиля тхэквондо с нарушениями зрения (слабовидящие спортсмены), умственно отсталых, различными физическими нарушениями, ДЦП и низкорослых спортсменов. Возраст участников должен быть старше 16 лет и спортивной квалификацией не ниже третьего кюпа. Спортсмены пара-тхэквондо соревнуются с учётом своего класса поражения, возраста и пола. Соревнования проводятся только в разделе индивидуальные Пумсэ.

Deaf-Taekwondo Roomsae. Деф-тхэквондо – это соревновательная деятельность среди глухих и слабослышащих спортсменов. Требования для участия в соревнованиях, такие же, как и у пара-тхэквондистов учитывается возраст, пол и класс нарушения слуха. Соревнования проводятся в разделе индивидуальные Пумсэ, парные и командные. Все соревнования, международного, украинского или любого другого уровня проводятся при участии представителей не менее 4 команд (стран) и не менее 4 участников в каждой категории. Соревнования в категории, которые насчитывают меньше чем 4 участников, считаются не состоявшимися.

Система проведения соревнований определяется главным судьёй и указывается в Регламенте:

1. система выбывания проигравшего;
2. круговая система;
3. система индивидуального выполнения;
4. комбинированная система (индивидуальное выполнение и выбывание того, кто проиграл).

По два Пумсэ должны выполняться во всех кругах соревнования (предварительном круге, полуфинале и финале).

Традиционные Пумсэ оценивают по следующим критериям:

- техника базовых элементов;
- правильность техники отдельных движений;
- сохранение баланса;
- мощность и скорость;
- сочетание ритма, скорости и силы;
- выражение энергии.

Для повышения зрелищности соревнований в разделе Пумсэ проводят соревнования с произвольным выполнением комплексов (фристайл), которые выполняются под музыку с реализацией обязательных элементов спортивного тхэквондо и акробатики.

Во фристайле оценивают:

- высоту прыжков;
- количество ударов в прыжке;
- количество градусов в обороте;
- количество последовательных ударов;
- акробатические элементы;
- последовательность и взаимосвязь базовых элементов;
- креативность;
- гармоничность элементов;

- выражение энергии;
- музыка и хореография.

Композиция вольного Пумсэ включает в себя следующие требования: место начала и окончания комплекса Пумсэ выбирается самим участником соревнования; каждая композиция должна состоять из 20-24 составных частей (каждая часть состоит из не более чем 5 движений); каждая композиция должна состоять из техник тхэквондо нападения и защиты, среди которых 60% техник ног и 40% техник рук; музыка и хореография выбираются на усмотрение спортсмена.

Продолжительность соревнований, в зависимости от вида соревнования имеет следующие характеристики: традиционные Пумсэ – индивидуальные выступления, парные и командные соревнования (от 30 до 90 сек.); вольные Пумсэ – индивидуальные выступления, парные и смешанные командные соревнования (от 60 до 70 сек.). Период отдыха между выполнением 1-го и 2-го традиционного Пумсэ колеблется от 30 до 60 секунд.

Традиционные Пумсэ оцениваются в десять баллов (10.0). Эта оценка состоит из оценки за технику и зрелищность [6]. Техника выполнения традиционных Пумсэ (4.0), оцениваются по следующим критериям: правильность основных движений; равновесие; точность деталей техник каждого Пумсэ. Зрелищность (6.0) оценивается по следующим критериям: быстрота, мощность, сила, скорость, ритм, выражение энергии.

Вольные Пумсэ оцениваются в десять баллов (10.0). Оценка состоит из оценки за технику и зрелищность. Технические навыки (6.0) состоят из уровня сложности техник ног, точности движений, степени завершенности Пумсэ. Зрелищность (4.0) состоит из креативности, гармонии, выражения энергии, музыки и хореографии.

Методы оценивания традиционных Пумсэ осуществляются по следующей системе:

- 0,1 балла должно быть снято, каждый раз, когда участник неправильно выполняет основные движения в конкретном комплексе Пумсэ (неопределенный уровень атакующих действий; подтягивания стопы или подшагивания при перемещении; развороты в стойках на пятках; широкая или короткая стойка; ошибочный разворот стопы в стойках; неправильное распределение веса в позициях и стойках; разница в синхронности в конечной фазе при выполнении техники рук и ног; изогнутые запястья; отклонение туловища вперед или назад; волнообразные движения при выполнении перемещений одного уровня) и прочее.

- 0,3 балла должно быть снято каждый раз, когда участник делает серьезную ошибку (неправильная техника или позиции комплекса Пумсэ; выполнение боевого выкрика не в том движении (ударе) или невыполнение его в нужном месте; задержка последовательности выполнения техники Пумсэ более чем на три секунды; заметная потеря равновесия; завершение комплекса Пумсэ более чем на одну стопу от стартовой позиции; невыполнение необходимых элементов и комбинаций комплекса).

Методы оценивания вольных Пумсэ осуществляются по следующей системе:

- высота бокового удара в прыжке (твио йоп-чаги): баллы добавляются в зависимости от высоты прыжка (выполнение удара в уровень туловища, головы или выше головы) и баланса и точность исполнения техники удара.

- количество ударов в прыжке (твио ап-чаги): баллы добавляются в зависимости от количества ударов в прыжке (не менее трех последовательных ударов, выполненных не ниже уровня пояса).

- количество градусов при выполнении ударов во вращении: баллы добавляются в зависимости от числа градусов в обороте, но не менее 360°.

- количество последовательных ударов, выполняемых в стиле «Керуги»: баллы добавляются в зависимости от числа взаимосвязанных ударов. Количество последовательных ударов должно быть от 3 до 5, которые выполняются после элемента «степ». Также учитывается высота выполнения ударов ногами.

- акробатические элементы: баллы добавляются в зависимости от технической сложности всех акробатических элементов. Акробатические действия включают в себя акробатические элементы, которые должны осуществляться в сочетании с техникой ударов ногами. Выполнение акробатических действий в тхэквондо, без имитации ударов ногами – не засчитываются.

Последовательность и взаимосвязь базовых элементов, степень завершенности Пумсэ: подразумевает выполнение стоек, сохранение равновесия, выполнение боевого выкрика, элементов степа, присутствует ли практичность Пумсэ и связь между действиями нападения и защиты в полной гармонии.

Креативность: баллы добавляются в зависимости от креативности движений и компонентов Пумсэ.

Гармония: баллы добавляются в зависимости от гармонии между различными компонентами в Пумсэ в общем (гармонии музыки, ритма и движений Пумсэ). Выражение энергии: баллы добавляются в соответствии со стандартами оценки выражения энергии в традиционной Пумсэ (уверенность в себе, правильный взгляд, выражение лица, эмоции, концентрации и др.). Музыка и хореография: баллы добавляются в зависимости от того, насколько музыка и хореография совпадают с общим содержанием выполняемого вольного Пумсэ.

Дополнительное снятие баллов при выполнении вольных Пумсэ осуществляется по следующим причинам если: Пумсэ завершено раньше или позже установленного времени (звучания музыки); во время выполнения Пумсэ спортсмен пересек линию ограничения; участник не выполняет хотя бы один раз в произвольном порядке обязательные стойки. Все соревнования по Пумсэ классифицируются по классам и рейтинговые только из них турниры «А» класса. Это дает спортсменам попадать в международный рейтинг и получать возможность участвовать в более престижных соревнованиях по Пумсэ. За первое – 20 очков, второе – 15, третье – 10, четвертое – 7, пятое – 5 очков соответственно. Остальные спортсмены, пары, команды, не вошедшие в пятерку сильнейших, очков в рейтинг не зарабатывают [7; 9]. В нашей стране рейтинговая система отсутствует, что в свою очередь затрудняет отбор и комплектование сборной команды Украины в Пумсэ по подготовке к Чемпионатам Европы и Мира.

ВЫВОД. Таким образом, знания критериев оценивания классических и вольных Пумсэ, а также способов проведения соревнований в тхэквондо ВТФ, позволит не только объективно оценивать выступления спортсменов, но и повысит интерес занимающихся тхэквондо и популяризацию его во всем мире. Подробный анализ литературы, документальных материалов, а

таже відеоматеріалів багатьох міжнародних змагань дозволить розробити правила судейства змагань по Пумсэ, вдосконалити роботу судейського корпусу, раціонально підготувати спортсменів до участі в Чемпіонаті України та інших стартах, а також розробити критерії відбору спортсменів до складу збірної команди України по тхэквондо ВТФ в розділі Пумсэ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная федерация тхэквондо ВТФ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.worldtaekwondofederation.net>
2. Европейский союз тхэквондо ВТФ. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.etutaekwondo.org>
3. Федерация тхэквондо ВТФ Украины. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ftu.com.ua/news>
4. Chun Richard, Wilson Paul Hastings. Tae Kwon Do: The Korean Martial Art. – Harper Collins Publishers, 1st edition, 1976. – 544 p.
5. Competition Rules & Interpretation. The World TAEKWONDO Federation. 2014. – 88 p.
6. The Poomsae of Taekwondo. Ronald A. Southwick – 2005. – 10 p.
7. WTF - Free Style Poomsae. Scoring Guidelines. Dr.-Ing. Nuri M. Shirali. Technical University of Darmstadt. Germany – 2014. – 13 p.
8. ETU A-CLASS POOMSAE TOURNAMENTS. On behalf of the ETU A-Class Poomsae Committee. Jarkko Mäkinen Chairman. ETU. 2011. – 2 p.

Крук Б.Р.

Львівський державний університет фізичної культури

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ

Метаболічний синдром представляє собою мультифакторний стан, обумовлений комплексом генетичних, нейрогуморальних особливостей та способом життя людини. Застосування реабілітаційних заходів є вкрай необхідним для запобігання різноманітним ускладнень. Мета: визначення ролі фізичної реабілітації у зниженні ризику виникнення ішемічного інсульту. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет; індукція, зіставлення та класифікація. Результати: теоретичний аналіз, систематизації та узагальнення даних науково-методичних джерел показали тісний зв'язок між ішемічним інсультом та метаболічним синдромом. У пацієнтів з ішемічним інсультом на фоні метаболічного синдрому виявлено більш виражений неврологічний дефіцит, ніж без нього. Таким чином, вчасна корекція метаболічних та гемореологічних порушень у хворих на метаболічний синдром засобами фізичної реабілітації буде сприяти зменшенню ризику виникнення мозкових інсультів та поліпшувати якість життя пацієнтів.

Ключові слова: метаболічний синдром, фізична реабілітація, чоловіки, інсульт, фактори ризику.

Крук Б.Р. Физическая реабилитация лиц с метаболическим синдромом как фактор снижения риска ишемического инсульта. *Метаболический синдром представляет собой мультифакторное состояние, обусловленное комплексом генетических, нейрогуморальных особенностей и образом жизни человека. Применение реабилитационных мероприятий является крайне необходимым для предотвращения различных осложнений. Цель: определение роли физической реабилитации в снижении риска возникновения ишемического инсульта. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и всемирной информационной сети Интернет; индукция, сопоставление и классификация. Результаты: теоретический анализ, систематизации и обобщения данных научно-методических источников показали тесную связь между ишемическим инсультом и метаболическим синдромом. У пациентов с ишемическим инсультом на фоне метаболического синдрома выявлено более выраженный неврологический дефицит, чем без него. Таким образом, своевременная коррекция метаболических и гемореологических нарушений у больных метаболическим синдромом средствами физической реабилитации будет способствовать уменьшению риска возникновения мозговых инсультов и улучшать качество жизни пациентов.*

Ключевые слова: метаболический синдром, физическая реабилитация, мужчины, инсульт, факторы риска.

Kruk B.R. Physical rehabilitation of persons with the metabolic syndrome as a factor of reducing the risk of ischemic stroke. *Metabolic syndrome is a multifactorial condition caused by complex genetic, neuroendocrine features and way of life. The use of rehabilitation measures is essential for the prevention of various complications. It was established that both vascular and not vascular risk factors in patients with metabolic syndrome have a distinct impact and all prerequisites in the occurrence of stroke, which further affects the course and severity of cerebral accident. Objective: definition of the role of physical rehabilitation in reducing the risk of ischemic stroke. Methods: theoretical analysis and compilation of scientific and methodical literature and internet providers; induction, comparison and classification. Results: a theoretical analysis, systematization and generalization of scientific and methodological sources of data have shown a close relationship between ischemic stroke and metabolic syndrome. In patients with ischemic stroke and metabolic syndrome showed more pronounced neurological deficits than without it. Since exercise can correct insulin resistance, high blood pressure and dyslipidemia, they can significantly improve the prognosis for patients with metabolic syndrome and reduce the risk of ischemic stroke. Thus, the timely correction of metabolic and hem rheological disorders in patients with metabolic syndrome by means of physical rehabilitation is to prevent the occurrence of cerebral strokes and improve the quality of life of patients.*

Key words: metabolic syndrome, physical rehabilitation, men, stroke, risk factors.

Постановка проблеми. Медико-соціальне значення мозкових інсультів визначається значною питомою вагою їх у структурі захворюваності, високими показниками первинної інвалідності та смертності населення. За останніми статистичними