

Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів

Пашков І.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розкриті методичні особливості застосування тренувальних засобів в тренувальному процесі тхеквондистів. В результаті проведеного дослідження є підстави констатувати, що раціональне застосування засобів підготовки спортсменів, дозволяє оптимізувати їх фізичну підготовленість, сприяє формуванню раціональної структури спеціальних рухових здібностей необхідних для успішного виступу на змаганнях.

Ключові слова: тхеквондо, підготовка, фізичні якості, методи, засоби.

Розвиток різних фізичних якостей, вдосконалення техніки, тактики або психологічної підготовки повинні здійснюватися шляхом використання більш менш складних в координаційному відношенні вправ, тоді паралельно удосконалюються і різні види фізичних здібностей. В свою чергу спрямоване вдосконалення, наприклад здібності до довільного розслаблення м'язів, прямо або опосередковано сприяє підвищенню економічності роботи і витривалості, вдосконаленню спортивної техніки, а робота над координованістю рухів, здатністю орієнтування в просторі розширює техніко-тактичний арсенал спортсмена і так далі.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної і дихальної систем. М'язова робота повинна забезпечуватися за рахунок переважно аеробного джерела; інтенсивність роботи помірна, велика, змінна; сумарна тривалість виконання вправ від кількох до десятків хвилин [1-7].

При розвитку спеціальної витривалості застосовуються два основних методичних підходи:

- аналітичний, заснований на вибірково направленому впливі на кожен з факторів, від яких залежить рівень її прояву;
- цілісний підхід, заснований на інтегральному впливі на різні фактори спеціальної витривалості.

Швидкісно-силова підготовка. При проведенні силової підготовки слід пам'ятати, що для тхеквондо найбільш важливий її прояв у поєднанні з швидкістю і не вимагає зайвого збільшення м'язової маси, що може негативно позначатися на швидкісних якостях спортсмена. Тому, в процесі силової підготовки вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язових груп, повинні чергуватися з вправами, які спрямовані на вдосконалення швидкості [2, 6, 7].

Відомо, що прояв швидкості обмежений відповідними координаційними механізмами, тому методика вдосконалення швидкості передбачає виконання вправ на межі швидкості, які координаційно схожі на змагальні, при цьому вправи повинні бути добре освоєні, щоб вся увага при їх виконанні була направлена на швидкість [1, 2, 6].

Розвиток координаційних здібностей. Для тхеквондистів специфічним проявом спритності є здатність зберігати стійку рівновагу, тонко диференціювати просторові та часові параметри рухів. Співвідношення вправ, спрямованих переважно на розвиток відчуття простору, координаційної здатності м'язових відчуттів, відчуття часу і швидкісно-силових, повинне займати від 15 до 25 % загального об'єму часу занять[3-5].

В підготовці тхеквондистів використовуються основні та додаткові тренувальні засоби. Основні тренувальні засоби – це фізичні вправи за допомогою яких досягається зростання та досконалість майстерності спортсменів. Додаткові тренувальні засоби – це тренажери, спеціальне устаткування та діагностична апаратура, які використовуються для стимулювання темпу спортивного вдосконалювання [7, 9].

Відповідно до етапу підготовки та його завдань застосовуються різні підходи щодо застосування методів та засобів тренування.

Для вдосконалення техніко-тактичної підготовки та забезпечення реалізації фізичної підготовки тхеквондистів застосовуються: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний і круговий методи.

Проаналізувавши структуру навантаження змагання в тхеквондо з фізіологічних (медико-біологічних) позицій, можна виділити наступні ключові моменти: один раунд в тхеквондо триває 2 хв і протікає в змішаній анаеробно-аеробній зоні залежно від переважання того або іншого виду діяльності, ЧСС – від 131 до 165 і від 166 до 180 уд/хв відповідно, при проведенні атаки організм починає функціонувати в анаеробній зоні – ЧСС понад 180 уд/хв, один поєдинок складається з трьох раундів з інтервалом відпочинку між ними в 1 хв, отже, витрачаються енергетичні внутріклітинні запаси фосфоро-утримуючих речовин (фосфорна кислота, креатінфосфат, АТФ) і спортсмен починає кожен наступний раунд в змозі не до відновлення і, значить, до кінця поєдинку працює більше в аеробно-анаеробному режимі – знижується інтенсивність діяльності. Отже, тренувальний вплив повинен вдосконалювати основні біоенергетичні системи, необхідні для тхеквондо. При цьому бігове навантаження зорієнтовано, перш за все, на тривалість і потужність відповідних метаболічних процесів [7, 8].

Система завдань в методиці вдосконалення майстерності тхеквондистів будується з урахуванням наступного:

1. Збільшення опору супротивника.
2. Скорочення часу відпочинку і збільшення інтенсивності фізіологічного навантаження.
3. Ускладнення початкових і проміжних взаємоположень спортсменів.

4. Використання різноманітних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій.

5. Підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, що обумовлюють стійкі зміни, дистанції, напрями маневрування.

6. Рівня і точності виконання ударів.

7. Ступені розслаблення і напруження м'язів.

8. Образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення і уміння прогнозувати дії суперника [1, 2, 6, 7].

На заключних етапах підготовки, в яких головним чином паралельно, а в окремих випадках послідовно вирішуються завдання техніко-тактичної, психологічної і фізичної підготовки спортсменів. Тому в період підготовки необхідно планомірно підвищувати рівень аеробної (70-80%) і анаеробної продуктивності (20-30%), переважно розвиваючи такі фізичні якості, як витривалість (30%), координація (25%), швидкісно-силові якості (50%), а також технічну і тактичну підготовки [1-8].

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 в тхеквондо.

Література:

1. Бабак Ю. М. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах / Ю. М. Бабак, Е. А. Константинова, Ю. А. Волкова, И. Н. Пашков, А. В. Мутьев Киев: 2010 – 96 с.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

3. Пашков И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 5. – С. 27-31. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0505>

4. Пашков И.Н. Роль сенсорных систем при развитии координационных способностей / И.Н. Пашков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – №1. – С. 38 – 43.

5. Пашков И.Н. Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхеквондистов 12-14 лет / И.Н. Пашков // Слобожанський науково-спортивний вісник. Збірник наукових статей. Харків, 2007, №11, - С. 79-82

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. – Х. , 2013. – 312 с.

8. Ровный А. С., Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.

9. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport – 2016, Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441.

Відомості про автора:

Пашков Ігор Миколайович -

к.фіз.вих., доцент

[http:// orcid.org./0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2017 р.