

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА
ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ



Кощеев Александр, Приходько Владимир

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Анотація

У статті розглядається питання про особливості передзмагальної підготовки спортсменів з використанням деяких положень які лежать в основі «принципу маятника», модифікованих відповідно до специфіки тхеквондо, умови проведення тренувального процесу і специфіка змагальної діяльності. Удосконалення методики підготовки спортсменів повинно здійснюватися шляхом застосування засобів і методів тренування, підбору найбільш ефективних навантажень, що відповідають специфіці виду спорту. Особливе значення має раціональне планування тренувального процесу на передзмагальних етапах підготовки спортсменів до змагань.

Ключові слова: тхеквондо, передзмагальна підготовка, мікроцикл.

Annotation

The article discusses the features of precompetitive preparation of athletes held with some of the provisions of the underlying «of the pendulum principle», modified in accordance with the specifics of Taekwondo and conditions of the training process and competitive activities. Perfection of a technique of training of athletes should be carried out by way of application of means and methods of training, the selection of the most effective stress corresponding to the specifics of the sport. Of particular importance is the rational planning of the training process in the precompetitive stage of preparation of athletes for competitions.

Keywords: taekwondo, precompetitive training microcycle.

Постановка проблемы. Возрастающая конкуренция в тхеквондо диктует необходимость нахождения все новых, эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности [4].

Рост спортивных результатов возможен при дальнейшем увеличении объема и интенсивности тренировочной нагрузки, так как возможности человеческого организма далеко не исчерпаны, но дальнейшая интенсификация тренировочного процесса целесообразна только при рациональном сочетании тренировочных нагрузок с отдыхом [1; 8].

Поэтому в настоящее время на первый план выходят вопросы роста уровня 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 [2; 3].

Проведенные научные исследования в единоборствах [8] выявили большую эффективность построения тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (ПЭ) по «принципу маятника» [2; 4; 5]. Указанный принцип заключается в том, что предсоревновательная подготовка строится на основе ритмичного чередования двух типов микроциклов – специализированных (МЦс), которые по составу средств, способу их выполнения, тренировочным нагрузкам более сходны с предстоящими соревнованиями, и контрастных (МЦк), в которых степень схождения в указанном отношении всегда меньше, чем в МЦс. При этом по мере приближения к соревнованиям степень схождения МЦс увеличивается, а МЦк уменьшается. Установлено, что длительность МЦс должна быть равна длительности предстоящих соревнований.

Учитывая, что особенности построения тренировки по «принципу маятника» в других видах спорта не могут механически переноситься в тхэквондо, мы решили проверить возможность и эффективность построения предсоревновательной подготовки тхэквондистов на основе указанного принципа с учетом специфики тхэквондо, которая отличается свойственным характером соревновательной борьбы, а также спецификой подготовки к соревнованиям. Одновременно с этим ставилась задача – изучить особенности влияния содержания тренировочных нагрузок в разных микроциклах на некоторые показатели, характеризующие эффективность соревновательной деятельности.

Анализ последних исследований. В последнее десятилетие проведены фундаментальные исследования и сделаны публикации обобщающего характера,

посвященные управлению подготовкой спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в различных видах спорта [1; 2; 5; 7]. В то же время проблемам управления тренировочным процессом в предсоревновательных мезоциклах посвящена заметно меньшая часть от общего числа работ по проблемам спортивной тренировки [3; 8].

Несмотря на то, что вопросам предсоревновательной подготовки тхэквондистов посвящено небольшое количество научных исследований [4; 5], специалисты, в основном рассматривают данный процесс с позиции подбора и распределения тренировочных средств, не применяя средств контроля соответствия адаптационных изменений, происходящих в организме спортсменов, структуре, содержанию тренировочных нагрузок и задач, поставленных при планировании тренировки [9].

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики построения тренировочного процесса по «принципу маятника» в предсоревновательной подготовке тхэквондистов.

Результаты исследования и их анализ. В исследовании принимали участие спортсмены-тхэквондисты от 1-го разряда до мастера спорта в условиях учебно-тренировочного сбора в период их подготовки к «Чемпионату Украины по тхэквондо Пумсэ».

Подготовка тхэквондистов была спланирована на 14 дней при двухразовых занятиях в течение дня. В зависимости от длительности соревновательного цикла (2 дня) подбиралась длительность микроциклов, чередующихся в следующем порядке: 1-й – контрастный (3 дня), 2-й – специализирующий (2 дня), 3-й – контрастный (3 дня), 4-й – специализирующий (2 дня), 5-й – контрастный (2 дня), 6-й – специализирующий (2 дня).

Главная цель МЦс заключалась в подготовке тхэквондистов к предстоящим соревновательным нагрузкам. Основное содержание МЦс определялось выполнением тренировочных программ в условиях, приближенных к соревновательным. Помимо этого планировались, в основном, упражнения на совершенствование отдельных элементов программ, а также стретчинг. Демонстрационные выступления проводились с учетом возрастных требований, а также вида программы. Кроме этого, предусматривалось судейство выступлений.

Основная цель МЦк заключалась в обеспечении оптимальных условий для восстановления после нагрузок, применяемых в МЦс. В соответствии с этим предполагалось использовать упражнения по совершенствованию техники и акробатики, имитационные упражнения, а также упражнения по ОФП [2].

Если учесть, что данное исследование проводилось не в лабораторных условиях, а при подготовке к ответственным соревнованиям, то становится понятным, что в построении тренировки порой встречались различные отклонения от положений, лежащих в основе «принципа маятника». Например, наблюдалось различие между МЦк и МЦс по длительности из-за ограниченных сроков учебно-тренировочного сбора. По этой же причине не удалось проделать достаточного количества сочетаний МЦс и МЦк для выработки у тхэквондистов ритма работоспособности в соответствии с ритмом, ожидаемым на предстоящих соревнованиях. Другое отличие применяемого способа построения тренировочного процесса от тренировки «по маятнику» касается степени схождения МЦс друг с другом. Построение тренировки «по маятнику» предполагает, что степень схождения МЦс по мере



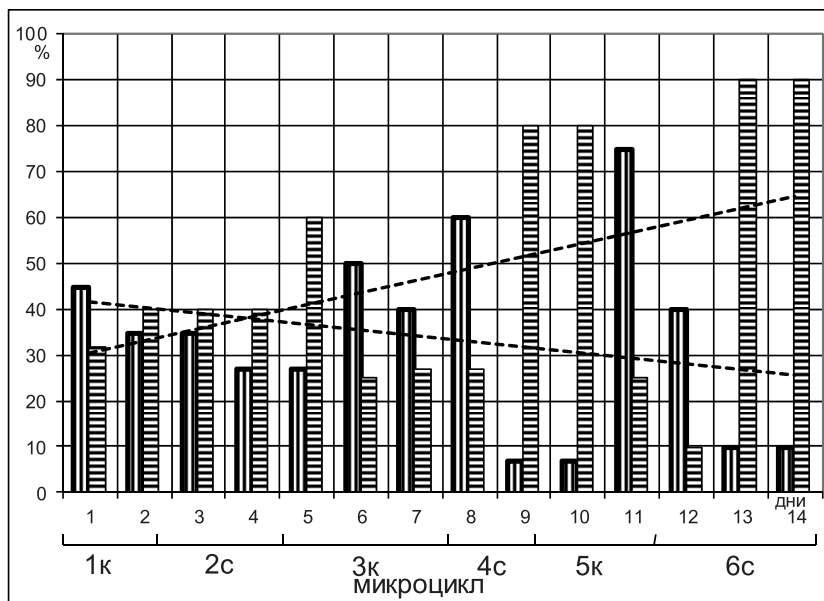


Рис.1. Фактический объем тренировочной нагрузки, где: [Hatched] – ОФП; [Solid] – СФП; - - - - линия Тренда; 1к – контрастный микроцикл; 2с – специализированный и т.д.

приближения к соревнованиям должна уменьшаться. В нашем случае было сделано наоборот. Последний МЦс, несколько более схож с соревновательным циклом, нежели первый. Объясняется это тем, что мы включили в последний МЦс довольно значительный объем специальных упражнений, связанных с индивидуальным совершенствованием технического мастерства тхэквондистов и их психологической настройкой на соревнования. Такое построение тренировки в последние дни перед соревнованиями для спортсменов более привычно.

Таким образом, построение предсоревновательной подготовки тхэквондистов осуществлялось с использованием некоторых положений, лежащих в основе «принципа маятника», модифицированных в соответствии со спецификой тхэквондо и условиями проведения предсоревновательной подготовки спортсменов.

В нашем исследовании использовались следующие методы: 1) анализ и обобщение литературных и документальных

материалов; 2) педагогические наблюдения; 3) педагогический эксперимент; 4) учет и хронометраж тренировочных нагрузок; 5) анализ тренировочных нагрузок; 6) метод субъективных самооценок тхэквондистов (САМ); 7) методы математической статистики.

По указанной методике ежедневно исследовали постоянную группу испытуемых в количестве 16 человек. Результаты исследования показали, что тренировочный процесс осуществлялся, в целом, по составленному плану.

Фактический объем тренировочной нагрузки, выполненной тхэквондистами, представлен на рисунке 1. Объем тренировочной нагрузки измерялся временем, затраченным на ее выполнение. Соответственно объемы СФП и ОФП измерялись временем, затраченным на выполнение каждой из них.

На рис. 1 показан общий объем тренировочной нагрузки, а также как существенно изменяются в зависимости от характера микроциклов объемы ОФП и СФП [4; 8]. Так, общий объем тренировочной

нагрузки планомерно повышался в соответствии с чередованием микроциклов. При этом по мере приближения к главным соревнованиям степень сходства МЦс увеличивалась, а МЦк уменьшалась, что соответствует «принципу маятника». Можно отметить изменение объема СФП, который в 6-ом МЦс более чем в 1,5 раза превышает объем первого МЦс. Объем ОФП после небольшого подъема в 3-ем МЦк значительно (а именно в 7 раз) снизился в 5-ом МЦк.

Интенсивность тренировочных нагрузок оценивалась по средней частоте пульса в основной части каждого тренировочного занятия. Соответственно интенсивность каждого микроцикла оценивалась по средней частоте пульса за все тренировочные занятия (рис. 2).

Исследование тренировочных нагрузок показало, что интенсивность, так же как и объем, изменяется в зависимости от характера микроциклов. Так, в контрастных микроциклах по мере приближения к основным соревнованиям ЧСС спортсменов постепенно снижалась, а в специализированных повышалась. Интенсивность тренировочных занятий была значительно выше в МЦс (186 уд./мин.), чем в МЦк (146 уд./мин.). При этом особенно высокая интенсивность наблюдалась в отдельных тренировках 4-го МЦс, включающих проведение контрольных демонстраций (190 уд./мин.).

Указанные факты дают основание говорить о том, что нагрузки, применяемые в МЦс, оказывают более существенное влияние на функциональное состояние тхэквондистов по сравнению с нагрузками в МЦк. Это подтверждается также субъективными оценками (САН), которыми спортсмены оценивали своё желание тренироваться, а также степень усталости после тренировки в процентах от максимальной величины, принимаемой за



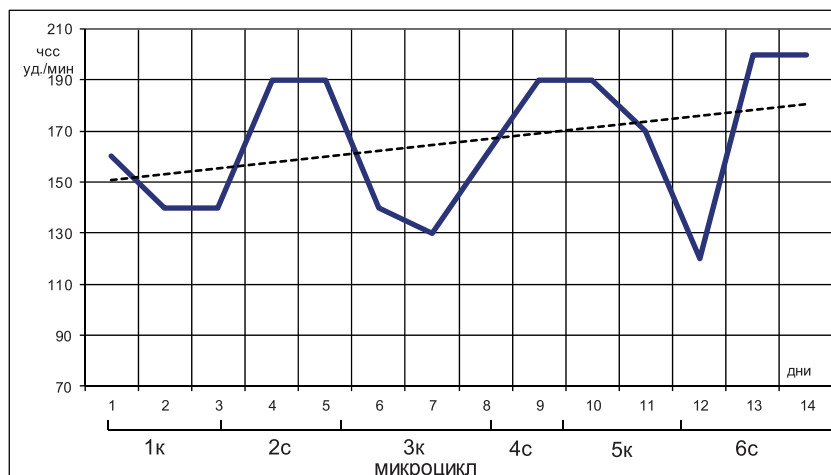


Рис. 2. Интенсивность тренировочной нагрузки, где: ———— – кривая ЧСС; – линия Тренда.

100%. У всех испытуемых в МЦс, оценки степени усталости были большими, чем в каждом из МЦк ($p=0,01$). Оценки желания тренироваться были примерно одинаковыми для каждого испытуемого независимо от типа микроциклов.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что тренировочные нагрузки, применяемые в разных микроциклах, значительно отличались как по объему и интенсивности, так и по воздействию на функциональное состояние тхэквондистов. Несмотря на большие нагрузки, применяемые в МЦс никаких отрицательных отклонений в нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах спортсменов не отмечалось. Не было зарегистрировано ни одного случая переутомления, о чем свидетельствовали исследования, проводимые врачом команды.

Результатом всей подготовки явилось успешное выступление тхэквондистов на соревнованиях – они заняли 1-е командное место и 1-е по количеству призовых мест, опередив очень сильных конкурентов.

Выводы. Полученные результаты, а также успешное выступление тхэквондистов на Чемпионате Украины дают основание говорить о том, что построение

предсоревновательной подготовки на основе «принципа маятника» достаточно эффективно. Что касается степени эффективности данного способа построения тренировки по сравнению с другими возможными, то это требует экспериментального исследования путем их сравнения. Тем не менее, уже сейчас можно говорить о некоторых преимуществах указанного способа построения тренировки по сравнению с широко применяемым в настоящее время способом, в котором используется однонаправленное изменение нагрузки с неизменной формой микроциклов.

Одним из преимуществ построения тренировки на основе «принципа маятника» является положительное влияние фактора переменности, который заключается в существенных изменениях тренировочных средств, а также объема и интенсивности нагрузок в соответствии с особенностями микроциклов. При однонаправленном изменении тренировочных нагрузок таких значительных колебаний в указанных параметрах нагрузок между микроциклами не наблюдается, что может привести к монотонности тренировочного процесса. По-видимому, хорошее восстановление

тхэквондистов в МЦк, после больших нагрузок в МЦс, а также отсутствие случаев переутомления спортсменов в значительной степени можно объяснить положительным воздействием фактора переменности [2; 4; 5].

Преимущество построения тренировки по «принципу маятника» проявляется еще и в том отношении, что этот метод предоставляет большие возможности в моделировании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе и тем самым позволяет более целенаправленно готовить тхэквондистов к реальным соревновательным условиям.

Следует отметить также еще одно преимущество построения тренировки по «принципу маятника» – это возможность выработки у спортсменов ритма работоспособности в, соответствии с ритмом, ожидаемым на предстоящих соревнованиях. Моделирование соревновательных нагрузок в МЦс, и ритмичное чередование МЦк с МЦс могут способствовать выработке у тхэквондистов указанного ритма и адаптации органов и систем организма спортсменов на предстоящие соревновательные нагрузки.

Литература

1. Акопян А.О. Формирование методики подготовки борцов греко-римского стиля в новых условиях соревновательной деятельности / А.О. Акопян, В.А. Панков, А.Ю. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 21-23.
2. Аросьев Д.А. Организационно-психологический подход к подготовке спортсменов / Д.А. Аросьев, П.Г. Нежнов // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 25-34
3. Комарова А.В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности



- борцов посредством комплексной методики оптимизации психических состояний : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровит. и адаптивной физ. культуры» / А.В. Комарова. – Улан-Уде, 2010. – 26 с.
4. Кощеев А.С. Совершенствование предсоревновательной подготовки тхэквондистов массовых разрядов на специализированно-базовом этапе / А.С. Кощеев // 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. – 250 с.
 5. Кощеев О.С. До питання використання «принципу маятника» в передзмагальній підготовці тхеквондистів / О.С. Кощеев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві // Зб. наук. праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки : У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк : Вежа, 2002. – С. 192.
 6. Миронов М.А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов / М.А. Миронов / Теория и практика ФК. –2012. – № 1. – С. 12-14.
 7. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К. : Персонал, 2010. – 110 с.
 8. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50-53
 9. 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.

