

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА ПРИМЕРЕ ТАЭКВОНДО

С.Е. Тиханович¹, В.А. Курносова²

^{1,2}Государственный университет физической культуры

¹Общественное Объединение “Белорусская федерация таэквондо”,

olimp.by@tut.by, veronica_kozlovskaya@tut.by

Аннотация. В статье анализируются особенности тренировочного процесса спортсменов-единоборцев, практикующих один восточных видов борьбы – таэквондо. Особое внимание уделяется организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов юниорского и молодежного возраста.

Ключевые слова: Таэквондо, восточные единоборства, тренировочный процесс, физическое здоровье.

Введение. Актуальность проблемы — изучение и осмысление характера и закономерностей развития физической культуры общества и личности в процессе освоения культурных ценностей - практически вечная проблема, получающая конкретную интерпретацию в зависимости от этапа становления общества, трактовки соотношения социального и биологического в человеке. Особое внимание в этой проблеме привлекает непосредственное освоение ценностей физической культуры подрастающим поколением, особенно в кризисные периоды развития общества, поскольку выбор человеком и социумом своего будущего лежит на пути совершенствования социального института образования и воспитания [1].

Поиск новых, более эффективных форм учебно-воспитательной работы требует от исследователей самым тщательным образом подходить к анализу исторического педагогического наследия не только отечественных, но и зарубежных систем. С другой стороны, на фоне достаточно глубоко проработанных систем обучения европейского континента в отечественной истории педагогики почти отсутствуют сведения о системах азиатских: индийских, арабских, японских, корейских, китайских и многих других [2].

Сегодня мы наблюдается достаточно устойчивый интерес к традициям восточных единоборств. Интерес к восточной традиции как культурологический феномен — это фактор, который действует в виде неизменной составляющей современных духовных процессов. Корни его следует искать не в своеобразии молодежи, а в особенностях самой восточной традиции. Восточные единоборства привлекают к себе внимание не только в силу каких-либо исторических обстоятельств того или иного общества, но и потому что эта традиция сама по себе чрезвычайно многолика, богата и разнообразна. В этой ситуации особенно остра проблема устойчивого дефицита тренеров-профессионалов по восточным единоборствам [3,4] Успех психолого-педагогической деятельности тренера зависит не только от его способностей, но и от отношения к работе, от стремления к совершенствованию знаний, умений и навыков. Так, по результатам ранее проведенных исследований среди единоборцев, причиной перехода от одного тренера к другому в 71,2% случаев является недостаточный уровень профессиональных знаний и опыта, не позволяющий обеспечивать дальнейший рост спортивных результатов [4,5].

Объект исследования особенности тренировочного процесса в восточных единоборствах (10 подростков среднего школьного возраста (11-16 лет), обучающихся в группах начальной подготовки в секции восточных единоборств).

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс в восточных единоборствах. Вышеизложенная проблематика предопределила **цель исследования** – анализ научно-методических подходов к методике построения тренировочного процесса в восточных единоборствах и разработка специального комплекса мероприятий, влияющего на состояние физической подготовленности занимающегося.

Рабочая гипотеза исследования предполагается, что с помощью специально разработанного комплекса мероприятий используемого для работы с учащимися школы, участвующими в учебно-тренировочном процессе в восточных единоборствах, возможно повлиять на физическую подготовленность занимающихся.

Сформулированная цель исследования обусловила решение следующих *задач*:

1. Анализ научно-методической литературы. Исследовать по данным специальной научно-методической литературы исторические условия возникновения и уточнить формы существования систем обучения восточным единоборствам.

2. Разработать наиболее эффективный комплекс мероприятий для учащихся школы, участвующих в учебно-тренировочном процессе в восточных единоборствах, на предмет повышения их физической подготовленности.

3. Посредством динамического наблюдения проверить эффективность разработанного комплекса мероприятий для учащихся школы участвующих в учебно-тренировочном процессе в восточных единоборствах.

Методы исследования: Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, функциональное тестирование и методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. Исследование проводилось на базе общественного

объединения «Минская городская организационная структура общественного объединения «Белорусская федерация таэквондо» в период с января 2019 года по май 2019 года и состояло из трех этапов: на первом этапе разрабатывался дизайн исследования, разрабатывался эффективный комплекс мероприятий с учащимися школы, проводились тесты с участниками исследования, характеризующие их физическую подготовленность до начала эксперимента; на втором этапе (январь - апрель 2020 года) проводился педагогический эксперимент. На третьем этапе исследования проводилась обработка полученных результатов эксперимента и последующий их анализ.

Разработанная программа была включена в учебно-тренировочный процесс восточных единоборств на примере таэквондо и включала: 1. Мини сочинение «Почему вы занимаетесь спортом (восточные единоборства)?»; 2. Беседа; 3. Вводное занятие (просмотр фильма); 4. Занятие по таэквондо. В структуре каждого тренировочного занятия в восточных единоборствах состоит из трех его частей: подготовительной (или разминку), основной и заключительной. Занятия проводились 3 раза в неделю на протяжении 3-х месяцев. 5. Комплекс упражнений на физическую подготовленность на конечном этапе эксперимента.

Этот комплекс включал следующие четыре функциональных теста.

Тест №1 (Проба Штанге), позволяющая судить о состоянии дыхательной системы. Испытуемый делает обычный вдох, затем задерживает дыхание, нос зажимает пальцами, фиксируется время задержки дыхания. Для мальчиков неплохим результатом считается - 37-55 сек.

Тест №2. Быстрота и ловкость оценивается "эстафетным" тестом по скорости сжатия сильнейшей рукой падающей линейки. Тест выполняют в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстояние 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды "внимание" помощник в течение 5 сек. должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падение линейки. Результат оценивается по расстоянию в сантиметрах от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. Для мальчиков неплохим результатом считается - 18-20 см.

Тест №3. Тест на гибкость: стоя на стуле с выпрямленными в коленях ногами, выполняется наклон вперед с касанием отметки ниже или выше нулевой отметки (она находится на уровне стоп) и с сохранением позы не менее 2 сек. Тест проводится 3 раза подряд, засчитывается лучший результат. Для мальчиков неплохим результатом считается - 8-10 см.

Тест №4. Испытание для силы мышц предплечья: испытуемый берет за уголок старую газету (лист формата А4) и по команде начинает комкать ее одной рукой. Учитывается время сбора бумаги в кулак. Для мальчиков неплохим результатом считается - 8 – 10 сек.

Комплекс предлагаемых организационно-тренировочных мероприятий включает несколько научно-обоснованных методических подходов (уровней организации процесса):

1-й уровень – техническое выполнение движений как фундамент и база всей подготовки в целом;

2-й уровень – это психологическая подготовка в комплексе с педагогическими приемами тренировок;

3-й уровень – специальная теоретическая подготовленность.

В начале тренировочного процесса в предлагаемый комплекс организационно-тренировочных мероприятий включается личная беседа с родителями и потенциальным участником тренировочного процесса, его сочинение (с целью выявления мотива, целей и задач обучения). Это предшествует вводному занятию.

На следующем этапе осуществляется переход собственно к тренировочному процессу, в построении которого рекомендуется руководствоваться на следующих основных принципах:

1. высокая мотивированность, базирующаяся на непрерывности и систематичности процесса;
2. единство и постепенность реализации общей и специальной физической подготовки;
3. волнообразное планирование тренировочной нагрузки базирующееся на ее цикличности и индивидуализации;
4. сознательность выполнения тренировочных действий.

Таблица – Результаты функционального тестирования обучающихся таэквондо

Номер теста	Результаты до тестирования	Результаты после тестирования	Прирост процентного соотношения
Тест 1, с	48,00	75,00	56,25%
Тест 2, см	26,50	23,00	13,21%
Тест 3, см	38,00	51,00	34,21%
Тест 4, с	14,00	11,00	21,42%

В результате проводимого исследования предложенный оптимальный комплекс организационно-тренировочных мероприятий подтвердил свою эффективность на обследованном ограниченном контингенте таэквондистов юношеского возраста мужского пола. Так, в группе участников педагогического эксперимента отмечено улучшение функционального состояния исходя из результатов функционального тестирования после 3-х месяцев занятий по таэквондо (таблица 1).

Заключение. Эффективность целенаправленного комплекса организационно-тренировочных мероприятий по подготовки квалифицированных единоборцев-таэквондистов зависит от физических качеств каждого занимающегося и собственно его мотивированности в продолжении занятий.

Выявлено положительное влияние комплекса мероприятий на темпы прироста физических качеств: после трех месяцев использования комплекса отмечено положительное влияние на уровень развития физических качеств.

Список использованных источников

1. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 256 с.
2. Быховская, И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 2003. – С. 91-114.
3. Воронов, И. А. Восточно-Азиатская психотелесная теория личности в отечественной системе спортивных единоборств: Историко-психологическое и экспериментальное исследование.: дисс. уч. степени докт. психол наук. – М.: Военный Университет, 2005. – 482 с. (С. 87).
4. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. – СПб, 2006. – С. 45.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.