

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS STRUCTURING WITH YOUNG BICYCLISTS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Mykola HORBENKO

*Pereyaslav-Khmel'nytskyi State Pedagogical University
after H. Skovoroda*

Abstract. In the article the ways of optimization of construction of initial training process of young bicyclists and efficiency of their introduction open up.

Key words: young bicyclists, training process, initial training.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (НА ПРИКЛАДІ КАРАТЕ І ТАЕКВОН-ДО)

Володимир АШАНІН, Світлана ПЯТИСОЦЬКА

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Східні бойові мистецтва є одним з самих стародавніх та найширших видів одноборств. Карате і таеквон-до – кожне з них мають свою багату історію, важкі шляхи збереження стилю, традицій та технічних секретів. Пройшовши крізь час, вони дійшли до нас, не загубивши ні краси, ні актуальності, ні практичної значущості. В наш час існує безліч клубів та секцій, які продовжують збереження цих стилів у життя сучасних людей [6, 7]. Один з цих стилів, а саме таеквон-до, вже отримав статус олімпійського виду спорту. Відносно карате ще йдуть дискусії щодо включення цього виду до програми Олімпійських ігор. І тепер, як і багато років тому, запорукою успіху є сурова дисципліна, висока якість виконання технічних прийомів, тактична підготовка [2]. Тепер, як і у давні часи, підготовка спортсменів починається з дитинства, щоб у процесі виховання поступово прививати їм витривалість, цілеспрямованість, повагу, волю та моральні якості, без яких не можна виховати справжнього майстра бойових мистецтв. Досягти максимального результату у такому багатогранному виді спорту тренерам допомагає застосування індивідуального підходу до спортсменів під час тренувань. А проблему оптимізації тренувань вирішити використання інформаційних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений теоретичний аналіз і практичний аналіз свідчать, що на сьогодні є вже чимало досліджень, присвячених оптимізації тренувального процесу в різних видах спорту, а також використанню в ньому комп'ютерних технологій [1, 3, 4, 5]. Однак програм, які б забезпечували диференційований підхід до тренувального процесу юних одноборців, нами виявлено не було.

Мета дослідження: індивідуалізація тренувального процесу юних одноборців використанням комп'ютерних технологій.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення практики щодо підготовки юних каратистів і таеквондистів.
2. Сформувати комплекс основних фізичних та психологічних особливостей, які визначають ефективність спортивної діяльності в даних видах одноборств.
3. Розробити комп'ютерну програму оптимізації тренувального процесу юних одноборців з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Об'єкт дослідження - тренувальний процес юних одноборців.

Предмет дослідження - індивідуальний підхід до юних спортсменів у процесі тренування за допомогою комп'ютерних технологій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричні методи, психологічне тестування, структурне та комп'ютерне моделювання.

Результати дослідження. Підготовка спортсменів-одноборців є досить складним та багатогранним процесом. Тому для успішної діяльності таких спортсменів важко визначити найбільш важливі компоненти спортивної підготовленості. У одноборствах немає неважливих фізичних якостей, які майже не впливають на майстерність та спортивний результат. Тому тренери, особливо при роботі з юними спортсменами, повинні враховувати досить велику кількість інформації стосовно кожного спортсмена.

Окреме місце займає психологічна робота зі спортсменами. Усім відомо, яку роль займає психологічна готовність до тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. А говорячи про молодший шкільний вік, цю роль важко переоцінити.

Проведений нами теоретичний аналіз та узагальнення практики свідчить про те, що на початковому етапі фізична та психологічна підготовка юних каратистів та таеквондистів практично не відрізняються [6, 8]. Говорячи про спільні риси тренувального процесу цих, без сумнівно, різних видів одноборств, ми маємо на увазі ті рекомендації, які можуть допомогти в обох випадках. Вони дозволяють вносити корективи як в один, так і в інший тренувальний процес, не порушуючи особливостей кожного з цих видів бойових мистецтв.

З метою допомоги тренерам з цих видів одноборств, які займаються підготовкою юних спортсменів, нами була розроблена комп'ютерна програма. Використання цієї програми дозволяє тренеру отримати рекомендації щодо диференціації тренувального процесу в залежності від індивідуальних особливостей юних спортсменів.

При запуску програми у першому вікні можна отримати необхідну інформацію про програму та її призначення (рис. 1).

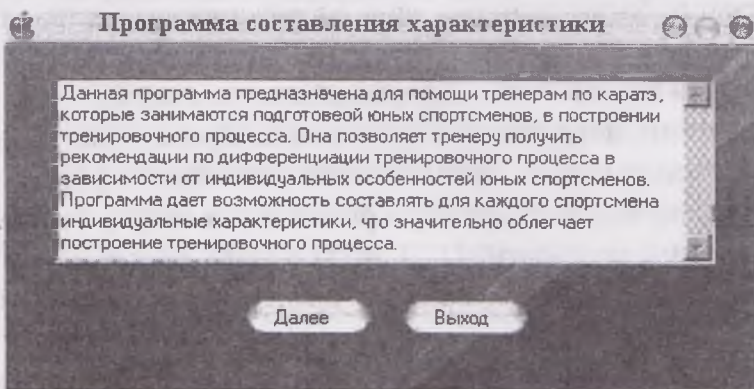


Рис. 1. Перше вікно програми

В другому вікні потрібно ввести особисті дані спортсмена, для якого тренеру необхідно отримати відповідні рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу (рис. 2).

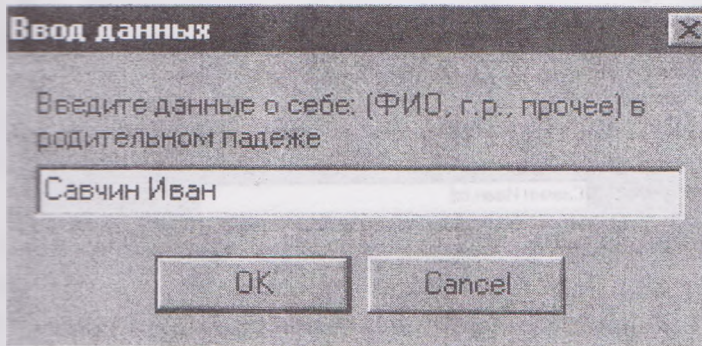


Рис. 2. Друге вікно програми

В третьому вікні вводяться характеристики юного спортсмена згідно кожного запропонованого списку (рис. 3). Індивідуальні особливості (морфофункціональні, фізичні та психологічні) визначаються за допомогою тестування, описаного в цьому підрозділі програми. Передбачається, що перед використанням даної програми, тренер повинен провести комплексне тестування спортсменів по запропонованим методикам.

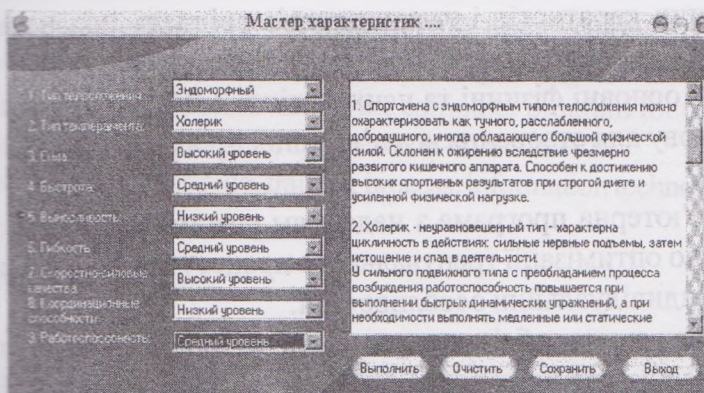


Рис. 3. Третє вікно програми

В результаті проведеного тестування кожен спортсмен повинен бути віднесений до певної підгрупи:

- 1. за морфоконституційним типом – до однієї з 3-х підгруп: ендоморф, мезоморф, ектоморф (за антропометричними вимірюваннями);
- 2. за типом темпераменту – до однієї з 4-х підгруп: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік (психологічне тестування за методом Г.Айзенка);
- 3. за рівнем розвитку фізичних якостей – до однієї з 3-х підгруп: високий, середній або низький (педагогічне тестування).

Виконавши попередні умови, потрібно натиснути мишкою кнопку „Виконати”, після чого у сусідньому вікні виводиться необхідна інформація. Щоб зберегти отримані дані, потрібно натиснути кнопку „Зберегти”. Програма пропонує зберегти дані під тим ім'ям, яке було введене на початку. Для того, щоб можна було переглядати збережені дані, необхідно задати файлу розширення „txt” (рис. 4).

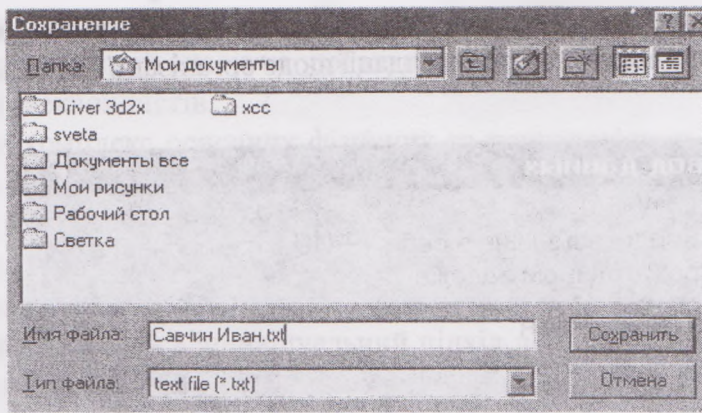


Рис. 4. Збереження індивідуальної характеристики

Після цього можна очистити сторінку програми, натиснувши кнопку „Очистити” та вводити нові ім’я та параметри.

Розроблена комп’ютерна програма використовувалась нами як інформаційний засіб організації й управління навчально-тренувального процесу юних однокорців. Вона може бути рекомендована тренерам з карате і таеквондо як допоміжний матеріал у побудову тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей юних спортсменів.

Висновки

1. Проведений нами теоретичний аналіз та узагальнення практики стосовно підготовки юних каратистів і таеквондистів свідчать про наявність багатьох спільних рис, саме на етапі початкової підготовки.
2. Були визначені основні фізичні та психологічні особливості юних спортсменів, які склали основу для створення комп’ютерної програми, та комплекс тестів для їх визначення.
3. Створена комп’ютерна програма з наданням рекомендацій тренерам з карате та таеквон-до щодо оптимізації тренувального процесу юних спортсменів на основі врахування їх індивідуальних особливостей.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на пошук взаємозв’язку оптимізації тренувального процесу юних однокорців з результатами змагальної діяльності.

Література

1. Ажиппо О.Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: Автореф. дис...канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2001. – 22 с.
2. Грінченко О. Сучасне карате і спорт // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 4. – С. 95-98.
3. Данько Г. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації // IV Міжнародний науковий конгрес „Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”, 2000. – С. 3.
4. Єрмаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі їх комп’ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв: Автореф. дис...д-ра пед. наук. Український державний університет фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 46 с.

5. Димченко Т.В. Компьютерная диагностика при составлении композиции в художественной гимнастике: Автореф. дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Гос. НИИ физической культуры и спорта. – К., 2002. – 19 с.
6. Рибакенко В.В. Корреляционная зависимость технической подготовленности юниоров занимающихся таэквон-до от уровня развития чувства темпа и ритма // Слобожанський науково-спортивний вісник: Видання Харківської державної академії фізичної культури. – Вип. 7. – Харків: ХДАФК, 2004. – С. 75-77.
7. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. – К.: София, 2000. – 304 с.
8. Карченко С.С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. // Методи спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2004. – Т. 1. – С. 401-405.

THE OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS OF YOUNG SPORTSMEN WITH THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES (ON THE EXAMPLE OF KARATE AND TAEKWON-DO)

Vladimir ASHANIN, Svetlana PLATISOTZKA

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract. The article deals with the question of an optimization of training process of young sportsmen in view of their individual features and also results pedagogical investigations and psychological testing. On the basis of the conducted testing the computer program for the help to the trainers in construction of training process in karate and taekwon-do is offered.

Key words: karate, taekwon-do, training process, information technologies.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ (НА ПРИКЛАДІ ДЖИУ-ДЖИТСУ)

Володимир ВОЛКОВ, Олександр ОРЛОВ

*Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова,
Харківський державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*

Актуальність. Бойові мистецтва у сучасному суспільстві розглядаються як один з способів фізичного вдосконалення людини, які спрямовані на підвищення рівня як фізичного так і психічного здоров'я. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв Джиу-Джитсу налічується як відкрита система, що включає в себе технічні дії, характерні для багатьох видів бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби.