

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Роман РИБАЧОК, Олег БАЗИЛЬЧУК, Євген ПАВЛЮК

Хмельницький національний університет

Постановка проблеми. Східні одноборства, в умовах стрімко зростаючої конкуренції, висувають суворі вимоги щодо вдосконалення підготовки кваліфікованих одноборців, зокрема тхеквондистів. Тхеквондо, як один з різноманітних східних одноборств, набуває все більшої популярності у світі, особливу увагу включаючи цього виду спорту в програму літніх Олімпійських ігор. Одним із шляхів резервів підвищення ефективності підготовки тхеквондистів високої кваліфікації фахівці вважають вирішення проблеми вдосконалення системи тренувального процесу на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності [1].

Змагальна діяльність у тхеквондо знаходить своє відображення в послідовно надають об'єктивну інформацію про зміст спортивної боротьби. Реєстрація окремих параметрів змагальної діяльності, опрацювання і аналіз отриманих даних розкриває характер взаємозв'язку між ними, міру їх впливу на кінцевий результат і виділяють фактори, які обумовлюють формування результату, що значення яких сприяє подальшому науковому обґрунтуванню тренувального процесу тхеквондистів високої кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці з теорії і методики підготовки тхеквондистів різної кваліфікації зосереджують свою увагу на вивченні окремих фізичних якостей спортсменів та їх технічних дій на етапі підготовки базової підготовки [2, 3, 4, 5]. На відміну від інших видів спорту, змагальна діяльність кваліфікованих тхеквондистів вивчена недостатньо. Мала кількість досліджень на цю проблему не сприяє раціональній побудові тренувального процесу.

Наукова інформація про зміст змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів дозволить тренерам не тільки керувати процесом тренування на даний час, але й надасть змогу прогнозувати вимоги, які будуть поставлені перед спортсменів навантаженнями змагальних вправ з урахуванням тенденції розвитку виду спорту.

Мета роботи – визначення кількісних і якісних показників змагальної діяльності тхеквондистів різної кваліфікації.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано аналіз матеріалів відеозаписів змагальної діяльності тхеквондистів чоловіків та жінок, які приймають участь у кубку України 2004 року та у Чемпіонаті світу 2003 року. Всього було відзнято і опрацьовано 15 поєдинків чоловіків і 15 поєдинків жінок, які приймали участь у кубку України і аналогічна кількість поєдинків чоловіків і жінок, які брали участь у Чемпіонаті світу. Кожен зі спортсменів провів п'ять боїв.

При опрацюванні відеоматеріалів ми визначали показники змагальної діяльності:

1) кількість зроблених (нанесених) ударів “бандал-чагі”; 2) кількість зроблених ударів “дольо-чагі”; 3) “твіт-чагі”; 4) “неріо-чагі”; 5) два “бандал- чагі” в стрибку; 6) “чирі-чагі”.

“твіт-чагі”; 7) “ап-чагі”; 8) “йоп-чагі”; 9) “момтон-чуругі”; 10) “торнадо”. Окрім цього була визначена якість виконання вище зазначених техніко-тактичних дій. Визначалися: нормальність розподілу варіаційних рядів, середнє арифметичне, стандартне відхилення та похибка середнього арифметичного.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів змагальної діяльності свідчить, що спортсмени протягом змагань для того, щоб вийти у фінальну частину проводять від трьох до чотирьох поєдинків в залежності від рівня змагань та кількості спортсменів у тій чи іншій ваговій категорії. При цьому кількість нанесених ударів обумовлена рівнем спортсмена. Отже, чоловіки на Чемпіонаті світу за поєдинок в середньому наносили 22 удари “бандал-чагі”, а спортсмени, які приймали участь у кубку України 15,5 ударів. Окрім цього, кількість ударів, за які були нанесені бали учасникам Чемпіонату світу, становить в середньому 4,5 удару, а на кубку України 3,1 удару. Хоча у відсотковому співвідношенні якість зроблених ударів становить 20,5% на Чемпіонаті світу і 20,2% на кубку України (рис. 1).

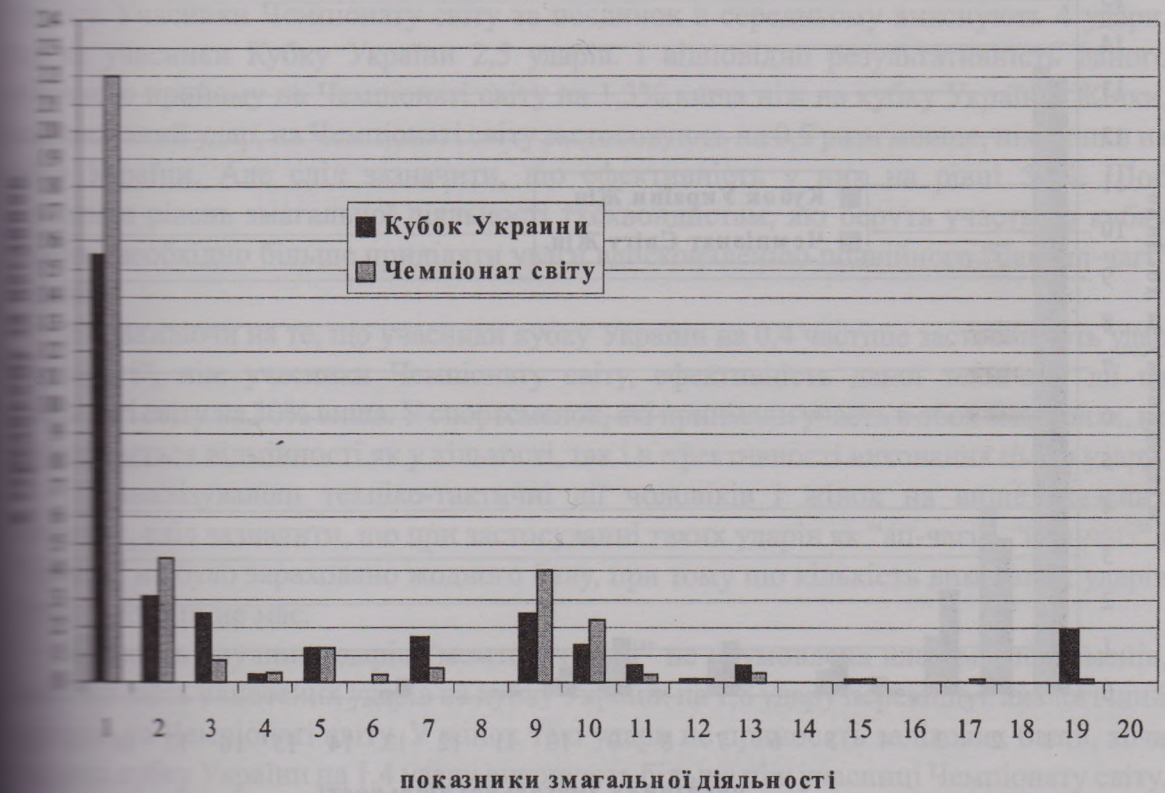


Рис. 1. Показники змагальної діяльності тхеквондистів різної кваліфікації

Пояснення: (на рисунку наведені середні дані показників змагальної діяльності тхеквондистів за поєдинків) 1) кількість виконаних ударів “бандал-чагі” в середньому за поєдинок; 2) ефективність виконання ударів “бандал-чагі”; 3) кількість виконаних ударів “дольо-чагі”; 4) ефективність виконання удару “дольо-чагі”; 5) кількість виконаних ударів “твіт-чагі”; 6) ефективність виконання удару “твіт-чагі”; 7) кількість виконаних ударів “неріо-чагі”; 8) ефективність виконання удару “неріо-чагі”; 9) кількість виконаних ударів два “бандал-чагі” у стрибку; 10) ефективність виконання удару два “бандал-чагі” у стрибку; 11) кількість виконаних ударів “фуріо-чагі”; 12) ефективність виконання удару “фуріо-чагі”; 13) кількість виконаних ударів “ап-чагі”; 14) ефективність виконання удару “ап-чагі”; 15) кількість виконаних ударів “йоп-чагі”; 16) ефективність виконання удару “йоп-чагі”; 17) кількість виконаних ударів “торнадо”; 18) ефективність виконання удару “торнадо”; 19) кількість виконаних ударів “момтон-чуругі”; 20) ефективність виконання удару “момтон-чуругі”.

В той же час кількісні показники цієї ж дії у жінок (рис.2) на Чемпіонаті світу в середньому становили 13,5 ударів проти 13,3 на кубку України, тоді як частота виконання цього удару учасницями Чемпіонату світу на 4,2% вища від спортсменок, які приймали участь на кубку України. Це свідчить про те, що технічна дії є одним із пріоритетних у змагальній діяльності кваліфікованих тхеквондистів, що вимагає від спортсменів більш частого і якомога вищого виконання.

За кількістю нанесених ударів “дольо-чагі” спортсмени-учасники Чемпіонату світу поступаються (0,8 ударів в середньому за поєдинок) учасникам кубку України (2,5 ударів в середньому за поєдинок), проте їхня якість на Чемпіонаті світу вища 50% проти 10% на кубку України. Така сама залежність спостерігається у жінок: на Чемпіонаті світу в середньому за поєдинок виконується 1,3 удару, а на кубку України – 2,3 удару. Кількість влучних ударів становить 30% на Чемпіонаті світу.

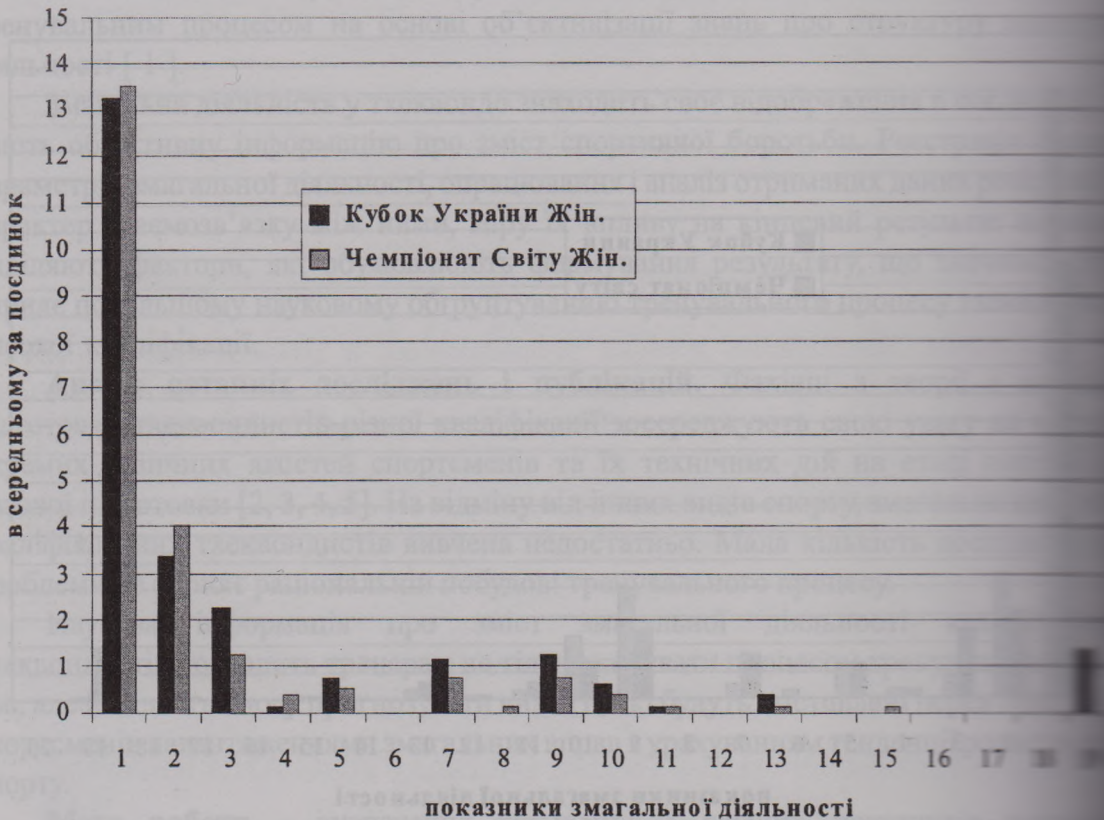


Рис.2. Показники змагальної діяльності тхеквондисток різної кваліфікації.

Примітка: (на рисунку наведені середні дані показників змагальної діяльності тхеквондисток за п'ять поєдинків) 1) кількість виконаних ударів “бандал-чагі” в середньому за поєдинок; 2) ефективність виконання ударів “бандал-чагі”; 3) кількість виконаних ударів “дольо-чагі”; 4) ефективність виконання удару “дольо-чагі”; 5) кількість виконаних ударів “твіт-чагі”; 6) ефективність виконання удару “твіт-чагі”; 7) кількість виконаних ударів “неріо-чагі”; 8) ефективність виконання удару “неріо-чагі”; 9) кількість виконаних ударів два “бандал-чагі” у стрибку; 10) ефективність виконання удару два “бандал-чагі” у стрибку; 11) кількість виконаних ударів “фуріо-чагі”; 12) ефективність виконання удару “фуріо-чагі”; 13) кількість виконаних ударів “ап-чагі”; 14) ефективність виконання удару “ап-чагі”; 15) кількість виконаних ударів “йоп-чагі”; 16) ефективність виконання удару “йоп-чагі”; 17) кількість виконаних ударів “торнадо”; 18) ефективність виконання удару “торнадо”; 19) кількість виконаних ударів “момтон-чуругі”; 20) ефективність виконання удару “момтон-чуругі”.

5,5% на Кубку України. Це пов'язано з рівнем підготовленості спортсменів, які беруть участь у вищезазначених змаганнях.

Як видно з рисунка 1, кількість виконаних ударів "твіт-чагі" не обумовлена класом спортсменів. Проте ефективність ударів учасників Чемпіонату світу перевищує на 20% аналогічні показники учасників кубку України.

Не зважаючи на те, що ефективність ударів "неріо-чагі" не має відмінностей, кількість ударів нанесених спортсменами на кубку України перевищує середню кількість ударів за поєдинок у спортсменів-учасників Чемпіонату світу, відповідно 1,5 проти 0,5 удару. Тхеквондисти на кубку України той самий удар за поєдинок в середньому наносять 1,1 раза, тоді як на Чемпіонаті світу в середньому 0,7 раза. Проте кількість влучних ударів у спортсменок-учасниць Чемпіонату світу перевищує кількість ударів учасниць кубку України на 16,6%. Це говорить про те, що у тхеквондистів нижчої кваліфікації є резерви для покращення рівня змагальної діяльності, удосконалюючи цей вид технічної дії.

Суттєву різницю можна спостерігати у виконанні подвійного "бандал-чагі" у стрибку. Учасники Чемпіонату світу за поєдинок в середньому виконують 4 удари, тоді як учасники Кубку України 2,5 ударів. І відповідно результативність даного технічного прийому на Чемпіонаті світу на 1,3% вища ніж на кубку України. Жінки, виконуючи вказаний удар, на Чемпіонаті світу застосовують на 0,5 рази менше, ніж жінки на кубку України. Але слід зазначити, що ефективність у них на рівні 50%. Щоб підвищити рівень змагальної діяльності тхеквондистам, які беруть участь на кубку України, необхідно більше приділяти уваги вдосконаленню подвійного "бандал-чагі" у стрибку.

Не зважаючи на те, що учасники кубку України на 0,4 частіше застосовують удар "твіт-чагі", ніж учасники Чемпіонату світу, ефективність даної технічної дії на Чемпіонаті світу на 30% вища. У спортсменок, які приймали участь в обох змаганнях, не спостерігається відмінності як у кількості, так і в ефективності виконання цього удару.

Проаналізувавши техніко-тактичні дії чоловіків і жінок на вище вказаних змаганнях, слід зазначити, що при застосуванні таких ударів як "ап-чагі", "йоп-чагі" і "твіт-чагі" не було зараховано жодного балу, при тому що кількість виконаних ударів такої різниці не має.

Кількість влучних ударів "момтон-чуругі" не обумовлена класом спортсменів, проте кількість нанесених ударів на кубку України на 1,8 удару перевищує аналогічний показник на Чемпіонаті світу. У жінок такі удари не приносять залікових балів, хоча учасники кубку України на 1,4 удару виконують більше ніж учасниці Чемпіонату світу. Слід зазначити про те, що під час тренувального процесу не слід акцентувати увагу на виконанні даної технічної дії.

Висновки

Висновком компонентів змагальної діяльності учасники і учасниці Чемпіонату світу переважали спортсменів, які брали участь у кубку України.

Висновком кваліфікованим тхеквондистам слід підвищити свій рівень у виконанні таких техніко-тактичних дій як "бандал-чагі", "дольо-чагі", два "бандал-чагі" у стрибку, і концентрувати увагу на відпрацюванні "момтон-чуругі".

Висновком і якісні показники змагальної діяльності провідних тхеквондистів світу можна розглядати як модельні для менш кваліфікованих спортсменів.

Література

1. Рим Сеунг Мін. Підручники тхеквондо для українців. – К.: Фенікс, 2003. – 28 с.
2. Новіков О. В. Вплив окремих рухових здібностей на оволодіння технічними прийомами в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: 1-а т. – Л.: вид. НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3 – С. 70-74.
3. Коцеев О. Порівняльна характеристика двох способів побудови окремих змагальних мезоциклів у тхеквондо // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: у 2-х т. – Л.: вид. “Видавничий дім “Панорама”, 2002. – Т. 2 – С. 129-132.
4. Нікітенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі: методика їх удосконалення. Автореферат дис. канд... наук з фіз. вих. і спорту. К., 1996. – 24 с.
5. Босик Т. В., Калашников Ю. Б., Шиян В. В. Способ оценки специфической выносливости тхэквондистов, “Теория и практика физической культуры”, 2000. – № 1. – С. 28.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Роман РИБАЧОК, Олег БАЗИЛЬЧУК, Євген ПАВЛЮК

Хмельницький національний університет

Анотація. У даній статті за допомогою відеоматеріалів Чемпіонату світу України були визначені кількісні та якісні показники змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. Визначено модельні показники змагальної діяльності для кваліфікованих тхеквондистів.

Ключові слова: кваліфіковані тхеквондисти, показники змагальної діяльності, модельні показники.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЕКВОНДИСТОВ

Роман РЫБАЧОК, Олег БАЗИЛЬЧУК, Евгений ПАВЛЮК

Хмельницкий национальный университет

Аннотация. В данной статье с помощью видеоматериалов Чемпионата мира по тхэквондо Украины определены количественные и качественные показатели соревновательной деятельности квалифицированных тхэквондистов. Определены модельные показатели соревновательной деятельности для менее квалифицированных тхэквондистов.

Ключевые слова: квалифицированные тхэквондисты, соревновательной деятельности, модельные показатели.

MODELLING CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN PROFESSIONAL TAEKWONDO.

Roman RYBACHOK, Oleg BAZYL'CHUK, Yevhen PAVLYUK

Khmelnytsky National University

Abstract. The article presents the quality and quantity data of competitive activity in taekwondo using video of World championship and National Ukrainian cup. Modelling parameters of competitive activity for less professional taekwondo are certain.

Key words: competitive activity data, model characteristics.

ПРО СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Сергій РИХЛЮК

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Управління тренувальним процесом в сучасній спортивній гімнастиці не обходиться без контролю за підготовленістю юних спортсменів. Зміст такого контролю включає:

- облік об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень;
- облік ефективності змагальної діяльності;
- оцінку підготовки спортсменів по параметрам технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості на основі виділення найбільш інформативних їх критеріїв.

Розробка засобів контролю в процесі підготовки юних гімнастів повинна ґрунтуватись на положеннях принципу наступності в системі підготовки гімнастів високої майстерності [1-4]

Методи і засоби контролю, які застосовуються для управління підготовкою юних спортсменів, повинні вдосконалюватись у двох напрямках: а) актуалізація показників, що є базовими для спортивного вдосконалення критеріїв відбору відповідних етапах багаторічної підготовки перспективних гімнастів; б) оцінка спеціальної фізичної підготовленості, яка відображає функціональний стан спортсмена.

Організація занять по фізичній підготовці вимагає детальної розробки плану тренувального заняття. Фізичне навантаження, яке відповідає функціональним можливостям організму, який росте, буде сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню функціональної підготовленості, і навпаки, надмірне навантаження негативно впливає на фізичний ріст і розвитку організму в цілому.