

УДК 796.856

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ КОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ

ЮЙ ШАНЬ

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті аналізується особливості організації спортивного контролю на різних етапах багаторічної підготовки тхеквондистів. Показано, що контроль функціональної підготовленості спортсменів, які займаються тхеквондо, проводиться в цілому не достатньо регулярно.

Ключові слова: анкетування, контроль, спортивна підготовка, тренувальний процес, спортивний результат.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Однією з характерних особливостей сучасного спорту є збільшення кількості змагань, в яких беруть участь провідні спортсмени. Існуюча тенденція, як показує практика, приводить до збільшення обсягів та інтенсивності тренувальної роботи, що виконується спортсменами в процесі спортивної підготовки [5, 2, 6, 9]. Проте, в багатьох видах спорту підвищення рівня підготовленості спортсменів лише за рахунок цих чинників, практично вичерпало свої можливості [9]. Нині на перший план виходить необхідність індивідуального підходу до процесу підготовки кваліфікованих спортсменів. Він передбачає управління всім комплексом тренувальних впливів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів, на основі урахування динаміки індивідуальних змін їх функціональної підготовленості [7]. Як показує аналіз спеціальної літератури ця проблема не знайшла належного розвитку в системі підготовки тхеквондистів [1, 3, 4].

Мета дослідження. Метою даного дослідження являється аналіз особливостей практичної організації системи контролю, що реалізується на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, які займаються тхеквондо.

Результати дослідження та їх обговорення. Матеріалом для статті послужили результати анкетного опитування тхеквондистів ($n = 95$). Всі спортсмени були розділені на три групи, що умовно відображають етапи багаторічної підготовки [8]. У першу групу були віднесені спортсмени, що мають кваліфікацію II-III розряди ($n = 46$) (етап початкової спортивної підготовки); у другу – спортсмени, що мають кваліфікацію I розряд – КМС ($n = 32$) (етап спортивного вдосконалення); до третьої групи увійшли спортсмени, що мають спортивне звання майстрів спорту ($n = 17$) (етап вищої спортивної майстерності). У ході опитування використовувалася анкета закритого типу, яка містить 14 питань (рис. 1), що висвітлюють особливості використання різних видів контролю в процесі підготовки спортсменів. На кожне питання було запропоновано такі варіанти відповіді: «дуже рідко», «кожне тренування», «кожного тижня», «кожен місяць», «спочатку сезону», «наприкінці сезону», «перед змаганнями». На рис. 1 представлені узагальнені результати анкетування, які відображають найбільш типові відповіді респондентів.

Результати анкетного опитування тхеквондистів показали (рис. 1), що в процесі їх підготовки лікарський контроль здійснюється не достатньо систематично. На це вказали 68,7 % спортсменів, що мають кваліфікацію II – II спортивні розряди і 83 % спортсменів, що мають кваліфікацію перший розряд – кандидат в майстри спорту. Більш регулярно (а саме перед змаганнями) такий контроль проводиться лише в групі висококваліфікованих спортсменів, що відзначили 86 % спортсменів із даної групи.

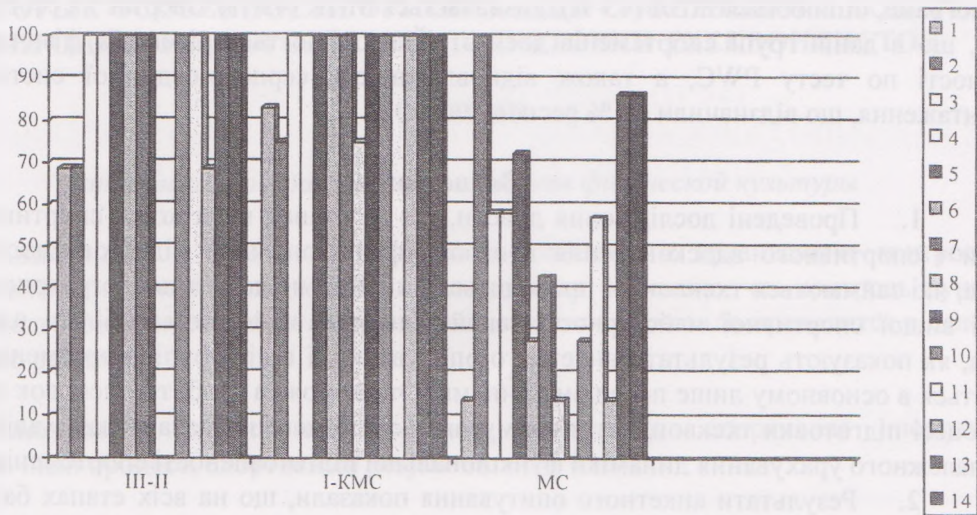


Рис. 1

Матеріали дослідження доводять, що в тренувальному процесі тхеквондистів приділяється мало уваги спеціальній психологічній підготовці спортсменів. Це відзначили 68 % спортсменів із першої групи, 75 % із другої і 100 % із третьої.

Звертає на себе увагу той факт, що всі спортсмени, які мають кваліфікацію II-III спортивні розряди, а також I розряд – КМС, що брали участь в опитуванні, практично не ведуть щоденник тренувань. 100 % респондентів із відмічених груп вибрали відповідь «дуже рідко». Досить багато спортсменів не ведуть записів в щоденнику тренувань і в групі висококваліфікованих спортсменів. Даний показник складає 58 % від загальної кількості спортсменів даної кваліфікації, що брали участь в анкетуванні.

Відносна (у %) кількість респондентів, що вибрали відповідь «дуже рідко» щодо використання різних видів контролю в тренувальному процесі тхеквондистів. Примітки: як часто проводяться лікарські спостереження? (1), як часто проводиться спеціальна психологічна підготовка? (2), чи веде Ви записи в щоденнику тренувань? (3), чи вимірювалася у Вас ЧСС після навантажень? (4), чи вимірювалось у Вас А/Д до і після навантаження? (5), чи реєструвалася у Вас кардіограма? (6), чи проводився біохімічний аналіз крові? (7), як часто у Вас вимірювався зріст? (8), як часто у Вас вимірювалася вага? (9), як часто у Вас вимірювалася ЖЕЛ? (10), чи проводилася у Вас оцінка МСК? (11), як часто у Вас вимірювалися показники силової підготовленості? (12), чи проводилася у Вас оцінка працездатності по тесту PWC? (13), чи проводилася у Вас оцінка відновлюваності ССС після навантаження? (14).

Як показують матеріали дослідження в процесі багаторічної підготовки тхеквондистів на етапах початкової спортивної підготовки і спортивного вдосконалення практично не використовуються методи контролю їх функціональної підготовленості. Такий висновок базується на тому, що 100 % респондентів вибрали відповідь «дуже рідко» на четверте, п'яте, шосте, сьоме, десяте, одинадцяте, тринадцяте і чотирнадцяте питання (рис. 1) В даній групі спортсменів, як показують результати опитування, найрегулярніше контролюються лише росто-вагові і силові показники. У групі майстрів спорту (етап вищої спортивної майстерності) контроль функціональної підготовленості спортсменів здійснюється більш планомірно. Як впливає з результатів опитування спортсменів, віднесених до даної групи, із показників функціональної підготовленості досить регулярно в тренувальному процесі використовується оцінка ЧСС після навантажень. 14 % респондентів відзначили, що у них даний показник вимірюється «кожне тренування», а 14 % відзначили, що також і «перед змаганнями». У даній групі спортсменів ретельніший контроль роботи серцево-судинної системи здійснюється перед змаганнями. 58 % респондентів відзначили, що в цей період у них в ході лікарського контролю аналізується

кардіограма, оцінюється ЖЕЛ (43 %), визначається МПК (43 %). Звертає на себе увагу той факт, що в даній групі спортсменів досить рідко оцінюється рівень їх фізичної працездатності по тесту PWC, а також відновлюваність серцево-судинної системи після навантаження, що відзначили 86 % респондентів.

Висновки

1. Проведені дослідження довели, що на етапах початкової спортивної підготовки і спортивного вдосконалення контроль функціональної підготовленості спортсменів, які займаються тхеквондо, проводиться в цілому не достатньо регулярно. Лише на етапі вищої спортивної майстерності такий контроль здійснюється більш планомірно. Хоча, як показують результати анкетного опитування, і в цій групі спортсменів він проводиться в основному лише перед змаганнями. Отже, можна зробити висновок про те, що в процесі підготовки тхеквондистів нормування тренувальних навантажень здійснюється без належного урахування динаміки функціональної підготовленості спортсменів.

2. Результати анкетного опитування показали, що на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів, які займаються тхеквондо, практично не ведуть щоденник тренувань. Це може означати, що для більшості тхеквондистів тренувальний процес зводиться лише до «простого» виконання установок тренера без належного їх осмислення, що значно знижує ефективність тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується продовжити вивчення питань, пов'язаних з індивідуалізацією тренувального процесу тхеквондистів.

Список літератури

1. *Базарбаев Е.Ж.* Активизация процесса подготовки специалистов и спортсменов восточных единоборств: автореф. дис...канд.пед.наук: (13.00.04) / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2005. – 30 с.
2. *Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. *Гил К.* Основы тэквондо / Пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 272 с.
4. *Канн С.О.* Контроль и планирование нагрузок различной координационной сложности в системе подготовки юных и квалифицированных таэквондистов: автореф. дис... канд. пед. наук: (13.00.04) / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2005. – 28 с.
5. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 316 с.
6. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. *Ратов И.П., Бальсевич В.К.* Спортивные перспективы третьего тысячелетия (XXI век) // Теория и практика физической культуры. 1995. – № 7. – С. 2-5.
8. *Сутула В.А.* Физкультурология (проблемы и перспективы развития). – Харьков: Гелиос, 2004. – 176 с.
9. *Шкреттій Ю.М.* Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТОВ

Юй ШАНЬ

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье анализируются особенности организации контроля на разных этапах многолетней подготовки тхеквондистов. Показано, что контроль функциональной подготовленности спортсменов, занимающихся тхеквондо проводится в целом не достаточно регулярно.

Ключевые слова: анкетирование, контроль, спортивная подготовка, тренировочный процесс, спортивный результат.

SOME FEATURES OF SPORTING CONTROL ORGANIZATION IN THE PROCESS OF LONG-TERM TAEKWONDO PREPARATION

Yuy SHAN'

Kharkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. The article analyzes the features of control organization at different stages of long-term taekwondo preparation. The control of the functional preparedness of taekwondo sportsmen has been shown to be conducted with not enough regularity in general.

Key words: questionnaire, control, sporting preparation, training process sporting result.