

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ТХЕКВОНДО

Олександр КОЩЕЄВ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Під змагальною діяльністю пропонується розуміти процес протидії, направлений на досягнення запланованого результату або перемоги над суперником. Такий підхід цілком правомірний, оскільки доведено, що спортивна діяльність "старше" за тренування і що в розвитку фізичної культури воно передує їм. Елементи, методи і форми підготовки до участі в змаганнях стали з'являтися і закріплюватися в практиці пізніше. Звідси витікає, що основні вимоги до тренувального процесу можна встановити тільки шляхом пізнання її особливостей і розкриття закономірностей протидії змагання. Адже, як відомо, змагальна діяльність є невід'ємною частиною тренувального процесу, підготовки тхеквондистів різної кваліфікації. Ефективна змагальна діяльність є безпосередньо результатом раціонального планування тренувального процесу, що ми говорили раніше.

В змагальній діяльності як в дзеркалі відображаються переваги і недоліки майстерності тхеквондистів, а отже, і особливості сучасного тхеквондо. Виявити їх не так легко, через складність поєдинку, що складається з великої кількості найрізноманітніших дій, виконуваних в дуже високому темпі [1;2;6].

Метою нашого дослідження було, визначення структури змагальної діяльності і методів її оцінки.

В дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Існують різні методи вивчення змагальної діяльності спортсменів. В процесі дослідження виділяють звичайно окремі дії або поєднання їх, в яких виявляються специфічні рухові якості і навички, відображається фізична і техніко-тактична підготовка тхеквондистів. До таких дій відносять, перш за все, удари і захисти [3;5;6].

П.Фроловим [7] запропоновано визначати кількість наносимих ударів і дій, дійшли до цілі. На основі цих даних можна оцінювати коефіцієнт ефективності бойових дій. Робиться це за допомогою обчислення коефіцієнтів ефективності атакуючих і захисних дій. Також нами обчислювалися коефіцієнти показу сильних ударів, а також коефіцієнт витривалості в бою [1;5].

Знаючи величини вказаних коефіцієнтів спортсмена і порівнюючи їх з показниками основних конкурентів або з середніми показниками групи спортсменів такого ж класу, можна виявляти його сильні і слабкі сторони (ефективність атакуючих і захисних дій), і вносити відповідні корективи в тренувальний процес.

Саме, число ударів, що завдаються, також, дають цінну інформацію про змагальну діяльність спортсменів. Воно відображає, так звану, густину ведення бою, яка багато в чому визначає майстерність і спортивний результат спортсменів.

Підраховувавши число ударів і захистів різних видів, а, також визначивши ефективність їх, можна виявляти деякі особливості індивідуальної манери ведення бою, а також знайти недоліки в окремих бойових діях. При цьому можна фіксувати

неоманітні бойові дії (наприклад, атакуючі, зустрічні і у відповідь удари або захисти, з допомогою рук, ніг і тулуба), які фіксуються в спеціально розроблений нами протокол.

За числом таких дій можна, наприклад, визначити, яка форма бою характерна для кращих тхеквондистів світу, країни або окремого спортсмена. Якщо переважають атакуючі удари, отже, спортсмени віддають перевагу атакуючій формі бою. Тхеквондисти, які ведуть бій в у відповідь на контратаку, більше наносять ударів у відповідь.

Обчислюючи коефіцієнти ефективності атакуючих, зустрічних або у відповідь ударів, можна визначити результативність і передбачити шляхи їх вдосконалення.

Вказаними методами оцінюють дії багатьох і ситуації, що зустрічається на матах, проте в більшості випадків вибір показників діяльності змагання довільний. З метою усунення даного недоліку нами розроблений підхід, заснований на теорії діяльності академіка А. Н. Леонтьєва.

Відповідно до цієї теорії, в структурі будь-якої діяльності можна виділити дії і операції. В тхеквондо дією є певне тактичне завдання, здійснювана в бою, а операціями вважаються прийоми і комбінації, утворюючи дію (різні удари, захисти, відхилення, комбінації і ін.).

Організація досліджень складалася з декількох етапів. В дослідженні брали участь спортсмени високих розрядів (КМС, МС), аналізуючи їх змагальну діяльність.

На першому етапі дослідження нами визначалися відносно самостійні види змагальної діяльності, направлені на вирішення основних тактичних завдань. Залежно від характеру тактичних завдань виділяються наступні основні види діяльності: *розвідувальні; дії, сприяючі здійсненню вибраної тактики ведення бою; дії, забезпечуючі перебудову тактики ведення бою; ситуативні і підготовчі дії.*

Таким чином, змагальна діяльність є сукупністю цілеспрямованих дій, складених з різних операцій. Структура змагальної діяльності надзвичайно рухлива, а умовні і розмиті, що значно ускладнює її вивчення.

Діяльність в змаганні може складатися з однієї основної дії, спрямованої на виконання вибраної тактики ведення бою і що включає підготовчі і ситуативні дії. Операція (за виключенням, мабуть, розвідувальної) може бути самостійною і виконуватися засобом рішення основного завдання поєдинку.

На другому етапі аналізу змагальної діяльності найпростішим і надійним методом її вивчення є педагогічне спостереження, яке доступне для будь-якого спортсмена. Цей метод дає результат, якщо при оцінці дій враховується ефективність і результативність виконання, а також їх відповідність ситуаціям, що складаються на матах. На цьому рівні дослідження ми визначали: *ефективність розвідувальних дій; ефективність перебудови і результативність нового тактичного варіанту; ефективність дій.*

Такі методи оцінки тактичних дій об'єктивні, але вельми складні, оскільки вимагають спостережень за великою кількістю швидкозмінних дій і ситуацій.

Другий етап аналізу змагальної діяльності передбачає вивчення операцій, що входять до дії. Операції — це бойові прийоми, що використовуються в поєдинку: удари, захисти, переміщення, підготовчі дії. Принципово можна вивчати всі операції, що входять до дії. З урахуванням завдань аналізу можна обмежитись вивченням окремих операцій або їх груп (наприклад, атакуючих, зустрічних і контратакуючих

ударів або захистів за допомогою рук, ніг і тулуба або пересувань). Можна також окремі фази бою (наприклад, бій на дальній, середній і ближній дистанції) аналізувати операції цих фаз.

Про якість дій спортсмена свідчать, перш за все, за результативністю, швидкістю і своєчасність виконання ударів і захистів.

Пропонований нами метод аналізу і оцінки змагальної діяльності оснований на *теорії функціональних систем академіка П. К. Анохіна (1965, 1976)*. Ця теорія дозволяє пояснити основні механізми діяльності будь-якої складності, зокрема змагання. Згідно теорії функціональних систем, в кожній дії можна виділити стадію аналізу ситуації, що закінчується ухваленням рішення про виконання необхідної стадію виконання і стадію корекції. Відповідно до цих стадій в змагальній діяльності спортсменів були виділені орієнтовні, старанні і коректуючі компоненти дій, що давало можливість отримати важливі і більш детальні відомості про виконувані прийоми. При цьому враховувалися не всі дії, а тільки виділені на основі теорії діяльності. Нагадуємо, що до них відносяться підготовчі і ситуативні дії, також дії, направлені на здійснення вибраної тактики і на перебудову її. При цьому враховувалися тільки помилкові дії, під якими розуміються дії, не спрямовані на досягненню поставленої мети.

Таким чином, предметом спостереження на змаганнях були помилки, які допускались тхеквондисти в бою. Залежно від того, в яких компонентах допускалися цих помилок, останні ділилися на помилки орієнтування, виконання і корекції.

Всього було виділено 15 помилкових дій (п'ять помилок кожного виду), за якими проводилося спостереження в процесі змагання: *помилки орієнтування; помилки виконання; помилки корекції*.

Звідси витікає, що на основі спостережень в процесі змагань за різними компонентами діяльності спортсмена можна визначити ступінь і послідовність помилок кожного з цих компонентів. Це дасть можливість виявити слабкі ланки функціональної організації спортсменів і більш обґрунтовано і направлено підібрати методи тренування.

Пропонований спосіб спостереження особливо зручний для тренерів, оскільки вони добре знають своїх вихованців, самі дають їм цільові установки перед змаганнями, можуть краще, ніж інші спостерігачі, оцінювати якість виконання цих установок, також визначати сильні і слабкі сторони спортсменів [4;5].

Шляхи впливу тренера на спортсмена після проведення спостережень за змагальною діяльністю, це — запропоновані рекомендації, що стосуються стратегії та тактики ведення бою, з урахуванням недоліків в підготовленості спортсмена.

Інший шлях дії на спортсменів — усунення недоліків, виявлених в бою, за допомогою спеціальних тренувальних засобів, підібраних з урахуванням характеру помилок. При цьому важливо враховувати як саму помилкову дію, так і компоненти діяльності, який порушується в цій дії.

На закінчення, можна сказати, що існують досить багато методів аналізу змагальної діяльності спортсменів. Вибір того або іншого способу залежить від конкретних завдань, які ставить перед собою тренер або фахівець, а також від умов, в яких проводиться спостереження за спортсменом. Нами вибрано було не всі показники, які характеризують змагальну діяльність, описані вище, а тільки найбільш інформативні і легкодоступні для аналізу і обробки.

Підводячи підсумки нашого дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Дана загальна характеристика змагальної діяльності в тхеквондо;
2. Визначено критерії оцінки змагальної діяльності;
3. Розроблено протоколи діяльності в змаганнях;
4. Доведена інформативність і практична значущість наших досліджень;
5. Дано рекомендації щодо аналізу змагальної діяльності в тхеквондо.

Література

1. Золоторжанов В.А. Контроль в спортивной тренировке.- К.; Здоров'я, 1988. - 144 с.
2. Аманбаев Р.Р., Байдорос К.Р., Гожин В.В., Живора П.В. Оценка результатов соревновательной деятельности и индивидуального спортивного мастерства борцов высокой квалификации / / Управление тренировочным процессом спортсменов: Сборник научных статей. - Алма-Ата, 1986. - С. 75-80.
3. Анализ выступлений украинских дзюдоистов на 27 Олимпийских играх в Сиднеи и организационно-педагогические перспективы развития дзю-до в следующем олимпийском цикле. Метод. Рекомендации для тренеров. Киев – 2000, 48 стр.
4. Гайдак М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.—М.: Физкультура и спорт, 1980.— 136 с.
5. Григорянц И.А. – Проблема готовности к соревнованию в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 4. - С. 32.
6. Блан Су. Тэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ.- 2001. – 480 с.:
7. Франков О.П. В кн.: Друзья встречаются на ринге, М., ФиС, 1972.

COMPETITION ACTIVITY IN TAEKWONDO.

Alexander KOSCHEEV

Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sport

In the competition activity the dignities and lacks of trade of taekwondo-sportsman are reflected. Moreover expose them not so simply from complication of the duel, consisting of large number of the movements actions executable in the ever-higher rate.
