

## ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Артем ТИТАРЕНКО

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Метою** даної статті є теоретичне обґрунтування необхідності та актуальності розробки та експериментального обґрунтування системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання:**

1. Дослідити науково-методичні джерела з тхеквондо;
2. Теоретично обґрунтувати необхідність та актуальність розробки та експериментального обґрунтування системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки;
3. Намітити шляхи впровадження результатів роботи.

**Методом** для теоретичного обґрунтування був аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Анотація.** У статті автор вказує на недостачу спеціальної літератури зі спортивного тренування тхеквондистів; робить аналіз літературних джерел щодо технічної підготовки; розкриває зміст роботи по розробці та експериментальному обґрунтуванню системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Ключові слова:** теоретичне обґрунтування, тхеквондо, технічна підготовка, етап попередньої базової підготовки.

**Постановка проблеми.** Однією з сучасних проблем спортивного тренування є наукове і практичне обґрунтування засобів і методів підготовки спортсменів [1, 4, 7]. Досягнення високих спортивних результатів в тхеквондо, як і в іншому одноборстві, в основному залежить від таких чинників як індивідуальна фізична обдарованість спортсмена, своєчасна поглиблена спеціалізація, використання актуальних методів навчання і різноманітних засобів в спортивному тренуванні. Одним з основних завдань підготовки одноборців високого класу є розвиток у спортсменів тактичного мислення [3, 5, 6], заснованого на великій варіативності технічних прийомів, що забезпечується технічною підготовкою.

На сучасному етапі розвитку тхеквондо, спортсмени високого класу застосовують різноманітні технічні дії і використовують безліч різних тактичних схем [9]. При підготовці юних тхеквондистів необхідно враховувати, що досягнення високих результатів в олімпійському спорті залежить від того, наскільки широкий і ефективний технічний арсенал спортсмена, як багато він знає тактичних схем і як уміє ними користуватися, тобто як добре розвинене у нього тактичне мислення і наскільки високий рівень його технічної підготовки [10].

В процесі літературного пошуку з'ясувалося, що в даний час недостатньо науково-методичної літератури зі спортивного тренування в тхеквондо. Якщо для розвитку фізичних якостей тренери можуть використовувати адаптовані методики з суміжних видів спорту, то для технічної підготовки тхеквондистів подібне запозичення неможливе через різницю в специфіці змагальної діяльності.

Проблема дослідження полягає в необхідності наукового обґрунтування системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Етап попередньої базової підготовки відрізняється тим, що саме на ньому закладається основа для майбутніх високих результатів і його ефективність і переважна спрямованість багато в чому визначатиме весь подальший хід спортивного вдосконалення [1, 2]. Невірне використання на цьому етапі засобів та методів, форсування підготовки із-за бажання виконання розрядних вимог можуть призвести до швидкого зростання спортивних результатів у спортсменів-підлітків, але дуже погано вплине на весь подальший хід спортивного удосконалення таких одноборців. На етапі попередньої базової підготовки необхідне оволодіння технікою великої кількості спеціально-підготовчих вправ та якнайширше вивчення арсеналу технічних прийомів.

Досвід спортивної боротьби вказує на те, що не раціонально в процесі змагальної сутички зберігати незмінними динамічні, просторові та часові характеристики технічних дій [2, 8]. Тому однією з головних задач технічної підготовки є забезпечення великої варіативності застосовуваних прийомів.

На змаганнях спортсмену необхідно уміти вибирати та різноманітно використовувати технічні дії в різних ситуаціях при недостатці часу, виконувати їх стабільно, особливо добре володіти комплексом прийомів, які в бою доводиться використовувати частіше у зв'язку із специфікою змагальної діяльності [2, 8].

Оволодіння технічними прийомами ведення поєдинку в одноборстві – це складний і трудомісткий процес [5]. Під час навчання юних спортсменів прийомам важлива не тільки постановка раціональної і правильної техніки рухів, але і одночасне пояснення ситуацій для їх застосування, що обумовлює важливість інтегральної підготовки спортсменів.

**Гіпотеза.** Приступаючи до дослідження, ми виходимо з припущення, що розроблена і апробована система технічної підготовки тхеквондистів буде упроваджена в учбово-тренувальний процес і дозволить підвищити ефективність процесу навчання на етапі попередньої базової підготовки, що надалі забезпечить досягнення високих спортивних результатів.

**Метою** нашого дослідження є розробка і експериментальне обґрунтування системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні характеристики технічних дій, використовуваних тхеквондистами в процесі змагальної діяльності;
2. Дослідити рівень фізичного стану і фізичної підготовленості юних тхеквондистів;
3. Розробити і експериментально обґрунтувати систему технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки;
4. Розробити практичні рекомендації з технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – учбово-тренувальний процес тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – засоби та методи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань нами використані наступні **методи**:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Методи соціологічних досліджень (анкетування).
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Відеозйомка і аналіз змагальної діяльності.
6. Педагогічне тестування.
7. Психолого-діагностичні методи.
8. Медико-біологічні методи дослідження.
9. Методи математичної статистики.

**Висновки**

1. В даний час недостатньо науково-методичної літератури зі спортивного тренування в тхеквондо;
2. Наукове обґрунтування системи технічної підготовки тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки необхідне та актуальне;
3. Результати дослідження зможуть бути впроваджені в тренувальний процес відділення тхеквондо МСДЮШОР м. Дніпропетровська, Дніпропетровської обласної федерації тхеквондо ВТФ і в лекційно-методичний курс навчання студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

### Література

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олімпійська література, 2004. – С. 286–326.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977, – 280 с.
4. Верхошанский В.Ю. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. №2. – С. 21-26.
5. Бойко В.Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
6. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
7. Новиков А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. 1999. №9. – С. 50–56.
8. Новиков А.А. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приёмов // Теория и практика физической культуры. 2004. №3. С. 51–53
9. Алексеев А.Ф., Романенко В.В. Совершенствование методики обучения техническим приёмам в единоборствах на основе анализа соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: «Ю.Ей.Ін-телект», 2006. – №9. – С. 92–94.
10. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таеквондо в подготовительном периоде: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК. – Москва, 1999. – 24 с.

## ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Артём ТИТАРЕНКО

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Целью** данной статьи является теоретическое обоснование необходимости и актуальности разработки и экспериментального обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

### **Задачи:**

1. Исследовать научно-методические источники по тхэквондо;
2. Теоретически обосновать необходимость и актуальность разработки и экспериментального обоснования системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки;
3. Наметить пути внедрения результатов работы.

**Методом** для теоретического обоснования был анализ и обобщение научно-методической литературы.

**Аннотация.** В статье автор указывает на нехватку специальной литературы по спортивной тренировке тхэквондистов; делает анализ литературных источников по технической подготовке; раскрывает содержание работы по разработке и экспериментальному обоснованию системы технической подготовки тхэквондистов на этапе предварительной базовой подготовки.

**Ключевые слова:** теоретическое обоснование, тхэквондо, техническая подготовка, этап предварительной базовой подготовки.

---

**BASIS OF TAEKWONDO TECHNICAL PREPARATION AT THE PRELIMINARY BASIC STAGE**

**Artem TYTARENKO**

*Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sport*

**The aim of the research** is theoretical and experiment at motivation of the necessity and actuality of Taekwondo's technical preparation at the preliminary basic training stage.

**Problems:**

1. Investigation of scientifically-methodological literature sources;
2. Theoretically and experimentally motivate the necessity and actuality of elaboration Taekwondo's technical preparation at the preliminary basic training stage;
3. Outline the ways of work results inculcation.

Analysis of the scientifically-methodological literature sources was the principal method of theoretical basis.

**Abstract.** In the article author points out on lack of specialized literature by Taekwondo sport training; analysis literature sources by technical preparation; open maintenance of work out and experiment basis of Taekwondo technical preparation at the preliminary basic training stage.

**Key words:** theoretical basis, Taekwondo, technical preparation, preliminary basic training stage.