

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичне виховання і спорт
Кафедра олімпійський та професійний спорт

ГНІЛЧЕНКО ВАДИМ СЕРГІЙОВИЧ

**МОДЕЛЮВАННЯ СИСТЕМИ РЕГІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТИВНИХ КОМАНД З ТХЕКВАНДО З УРАХУВАННЯМ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичне виховання і спорт

Чорноморський національний університет імені Петра Могили Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Романчук Сергій Вікторович

Чорноморський національний університет імені Петра Могили, кафедра олімпійського та професійного спорту

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач

Дубачинський Олег Васильович

Чорноморський національний університет імені Петра Могили, кафедра олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться «23» лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за адресою: 54000, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: 54000, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Очевидною тенденцією сучасності для багатьох вчених теоретиків з питань спортивної діяльності, безсумнівно, є феномен комерціалізації і професіоналізації спорту. Зазначена тенденція вплинула на різні сторони спортивної діяльності в різних видах спорту, і, зокрема, в тхеквондо. Наприклад, поява рейтингової системи відбору найбільш перспективних спортсменів, яка забезпечує, в тому числі, можливість виступу спортсменів на змаганнях високого рівня. У зв'язку з цим значно збільшилася кількість спортивних заходів в календарному плані. Основними змаганнями, в тому числі, тепер є рейтингові турніри, що мають велике значення для зростання спортивної кваліфікації. Технічне забезпечення тренувально-змагального процесу також еволюціонувало з появою системи електронного суддівства і оснащення спортивної екіпіровки електронними датчиками. Закономірним завершенням вищевказаного, є необхідність корекції системи власне спортивної підготовки спортсменів в тхеквондо.

Розвиток спорту в сучасних умовах вимагає відповідного організаційно-управлінського супроводу власне спортивної підготовки і змагальної практики. На тлі зазначених змін, здавалося б, відбувається розвиток виду спорту як такого. Однак, в спорт вищих досягнень потрапляють спортсмени лише з кількох регіонів, що розвиваються, в той час як талановиті і перспективні спортсмени з регіонів з показниками низької результативності, в силу відсутності відповідних умов для їх просування, залишаються непоміченими.

У зв'язку з теоретичної та практичної значимістю виділених протиріч сформульована проблема дослідження: в чому полягає змістовна основа організаційно-педагогічних умов підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо, які дозволяють підвищити результативність виступу спортсменів регіональних збірних на змаганнях рівнів.

Мета дослідження - розробити і експериментально обґрунтувати організаційно-педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо, що відповідають сучасним вимогам змагальної практики.

Гіпотеза дослідження, пов'язана з припущенням, що результативність виступу спортсменів регіональних збірних команд на змаганнях всеросійського і міжнародного рівнів буде досягнута, якщо будуть дотримані наступні організаційно-педагогічні умови:

оптимізація цільової професійно-рейтингової структурно-функціональної роботи федерації тхеквондо;

проведення організаційно-методичних заходів, спрямованих на формування готовності керівного і тренерсько-суддівського складу до отримання необхідних знань, умінь і навичок, обміну теоретичним та практичним досвідом;

створення (розробка) методичного алгоритму, спрямованого на вдосконалення процесу власне спортивної підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо, в частині техніко-тактичної та спеціально-фізичної підготовки тхеквондистів в сучасних умовах;

організаційно-управлінське забезпечення змагального процесу, порядок відбору та комплектування регіональних збірних команд з тхеквондо, що відповідають сучасним вимогам змагальної практики.

Об'єкт дослідження - процес спортивної підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо.

Предмет дослідження - організаційно-педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо.

Завдання дослідження:

1) виявити необхідність суттєвих змін підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо та встановити реальний ступінь готовності регіональних федерацій до практичної реалізації зазначених змін;

2) визначити методичний алгоритм власне спортивної підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо техніко-тактичної та спеціально-фізичної спрямованості;

3) експериментально апробувати і обґрунтувати організаційно педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що:

- 1) виявлені суттєві зміни в системі підготовки спортсменів, пов'язані з включенням тхеквондо в програму Олімпійських ігор;
- 2) встановлено ступінь готовності федерацій з тхеквондо до практичної реалізації змін в підготовці спортсменів;
- 3) розроблений і представлений алгоритм структурно-функціональної роботи регіональної федерації тхеквондо;
- 4) розроблено методичний алгоритм власне спортивної підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо в частині техніко-тактичної та спеціально-фізичної підготовки тхеквондистів в сучасних умовах;
- 5) визначені, експериментально апробовані та обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, документальних і архівних матеріалів, анкетування, фізіологічні методи діагностики, педагогічні спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в тому, що матеріали дослідження розширюють і поглиблюють існуючі теоретичні знання про систему підготовки спортсменів-тхеквондистів в регіонах. Автором доповнені уявлення про ступінь комплексних змін, що відбулися в тхеквондо, після включення даного виду спорту в програму Олімпійських ігор.

Практичне значення одержаних результатів дослідження пов'язана з можливістю і необхідністю врахування розроблених організаційно педагогічних умов в процесі підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо, що дозволить підвищити результативність спортсменів на змаганнях всеросійського і міжнародного рівнів.

Оптимізація діяльності регіональної федерації тхеквондо дозволяє впорядкувати системну роботу керівного і тренерсько-суддівського складу, забезпечити їх готовність до цільового виконання функціональних обов'язків у

напрямку організаційно-управлінського забезпечення власне спортивної підготовки. Обґрунтування і експериментальна апробація організаційно педагогічних умов дозволяє оптимізувати процес підготовки регіональних збірних команд і вивести на рівень відповідності міжнародним вимогам.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (149). Загальний обсяг дипломної роботи складає 78 сторінок, вона містить 4 таблиць і 9 рисунки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто структуру і зміст спортивної підготовки висококваліфікованих тхеквондистів, системність і системоутворюючі чинники сполученого тренування, організм спортсмена-тхеквондиста як об'єкт сполученого впливу тренувальних засобів, інтегральна підготовка в тхеквондо і спряженість впливів, сполучене тренування як засіб інтегральної підготовки, засоби і методи поєднаного тренування спортсменів в тхеквондо.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, документальних і архівних матеріалів, анкетування, фізіологічні методи діагностики, педагогічні спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» концептуально розроблено систему сполученого тренування спортсменів-

тхеквондистів високої кваліфікації, що складається з взаємозв'язаних і взаємозалежних елементів.

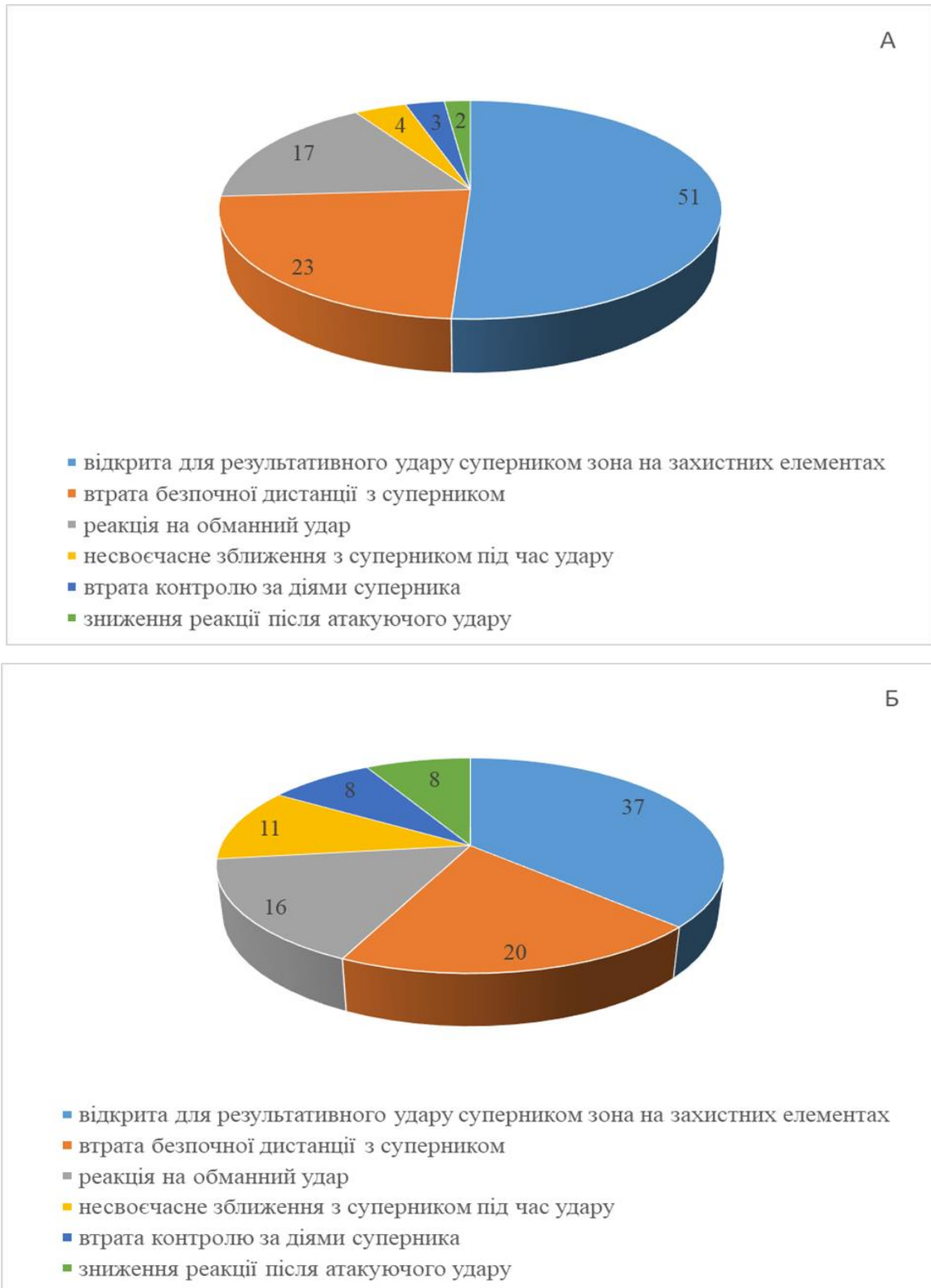


Рис. 1. Причин пропуску результативного удару в поєдинках тхеквондо

Примітка: А -дорослі 17 років (кількість поєдинків – 370, кількість результативних епізодів – 4936); Б – юніори 15- 17 років (кількість поєдинків – 406,

кількість результативних епізодів – 5734)

Проведений аналіз поєдинків на предмет виявлення причин пропуску результативного удару виявив, що відкрита зона для нанесення удару на захисному жилеті або шоломі є найбільш розповсюдженою причиною, по якій спортсмени програють один з епізодів поєдинку. У двох вікових групах відсоток пропуску ударів по першій причини має значну відмінність. У дорослих він становить в середньому 51%, в юніорському віці цей показник дорівнює 37%. Втрата безпечної дистанції з суперником - друга причина за кількістю пропущених ударів в двох вікових категоріях (рис.1).

Відмінності в процентах у дорослих і юніорів можна назвати незначними: 23% і 20% відповідно. Ще менш значна різниця за віковими категоріями у третю причину: в 17% результативних епізодах було відзначено, що дорослі спортсмени пропускають удари в зв'язку з реакцією на помилковий удар суперника; в юніорському віці це відбувалося в 16% випадків.

Порівняльний аналіз результативності ударів в поєдинках тхеквондо у дорослих спортсменів на попередньому і фінальному етапах змагань представлений на рис. 2-3.

На попередньому етапі змагань у дорослих спортсменів було проаналізовано 4473 результативних епізоду в 361 поєдинку. У фінальній частині змагань було проаналізовано 2644 епізоду з отриманням балів в 336 поєдинках. Значна різниця в кількості результативних епізодів при незначній різниці кількості поєдинків в цілому пояснюється тим, що у фінальній частині змагань сходяться спортсмени приблизно рівні за рівнем спортивної підготовленості, чого не можна сказати про попередні етапи змагань. В середньому нами відзначено 13 - 14 результативних епізодів за поєдинок в попередньої частини змагання; у фінальній частині - середній показник відзначений на рівні 5 - 7 епізодів.

Як для фінального, так і для попереднього етапів змагань найбільш вдалим в плані набору балів були виявлені бічні удари попереду стоїть і ззаду стоїть ногою. В сумі результативність цих ударів складають 57% на попередньому етапі і 61% у

фінальній частині змагань відповідно.

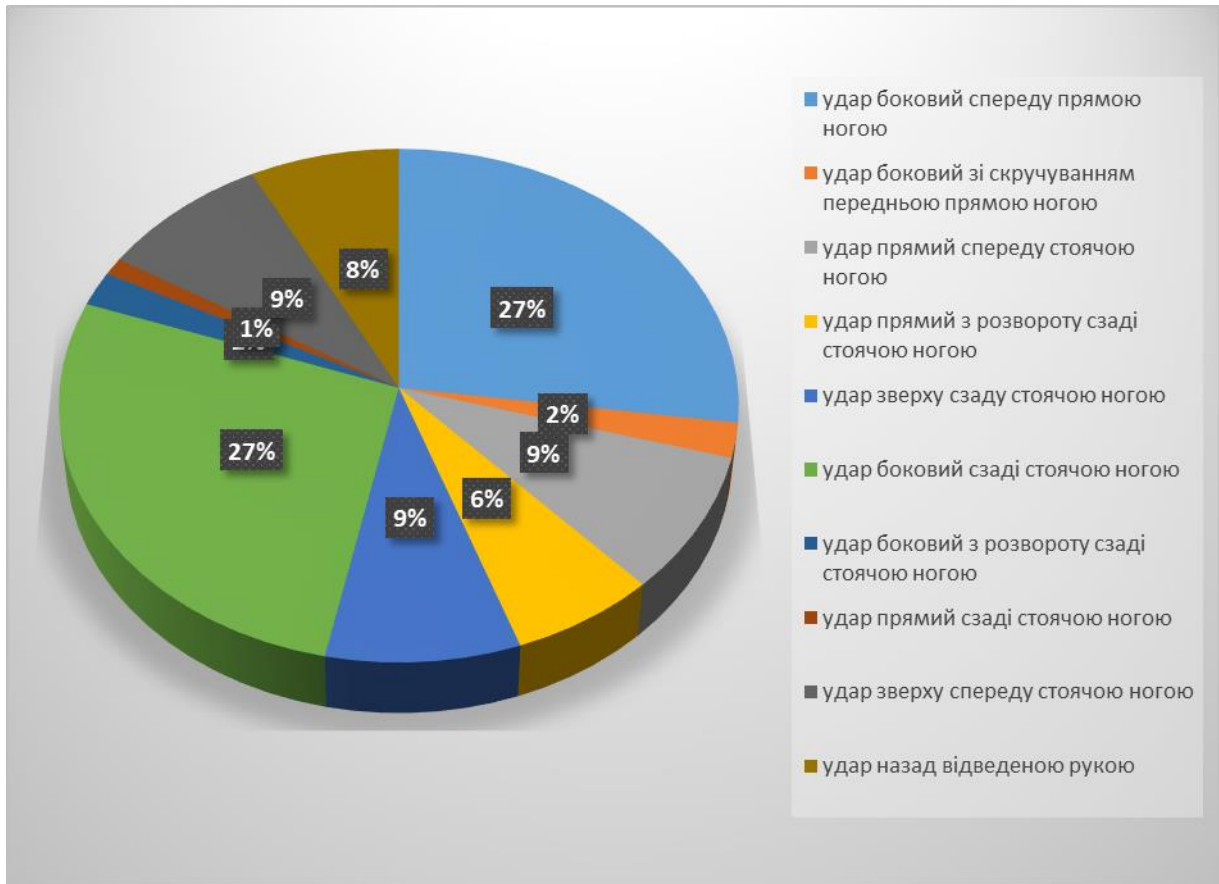


Рис. 2. Результативність ударів в тхеквондо на попередньому етапі змагань (дорослі спортсмени: 17 років і старше)

Розглядаючи окремо кожен з ударів, нами встановлено, що на попередньому етапі ударами попереду стоїть ногою набирають бали в 24% випадків, у фінальній частині це відбувається в 32%. Настільки значна різниця пояснюється тим, що до фінальної частини потрапляють, в основному, спортсмени, які мають більш високі показники довжини нижніх кінцівок. Більш ефективним в плані економізації енерговитрат і зниження ризику отримання удару є саме бічний удар попереду стоїть ногою. Встановлено, що дані різновиди ударів успішно застосовуються як в атакуючих, так і в контратакуючих діях.

Зворотна картина спостерігається у використанні бокового удару ззаду стоїть ногою (попередня частина змагань 33%, фінальна - 29%). У порівнянні з боковим

ударом попереду стоїть ногою різниця результативності бокового удару ззаду стоїть ногою в попередньої і фінальної частини змагань становить 4%. Пояснити популярність використання даного удару при наборі балів якомога простішою біомеханічної структурою, а також більшою силою при нанесенні удару. Найбільш часто бічний удар ззаду стоїть ногою використовується при нанесенні ударів в відкриту частину жилета.

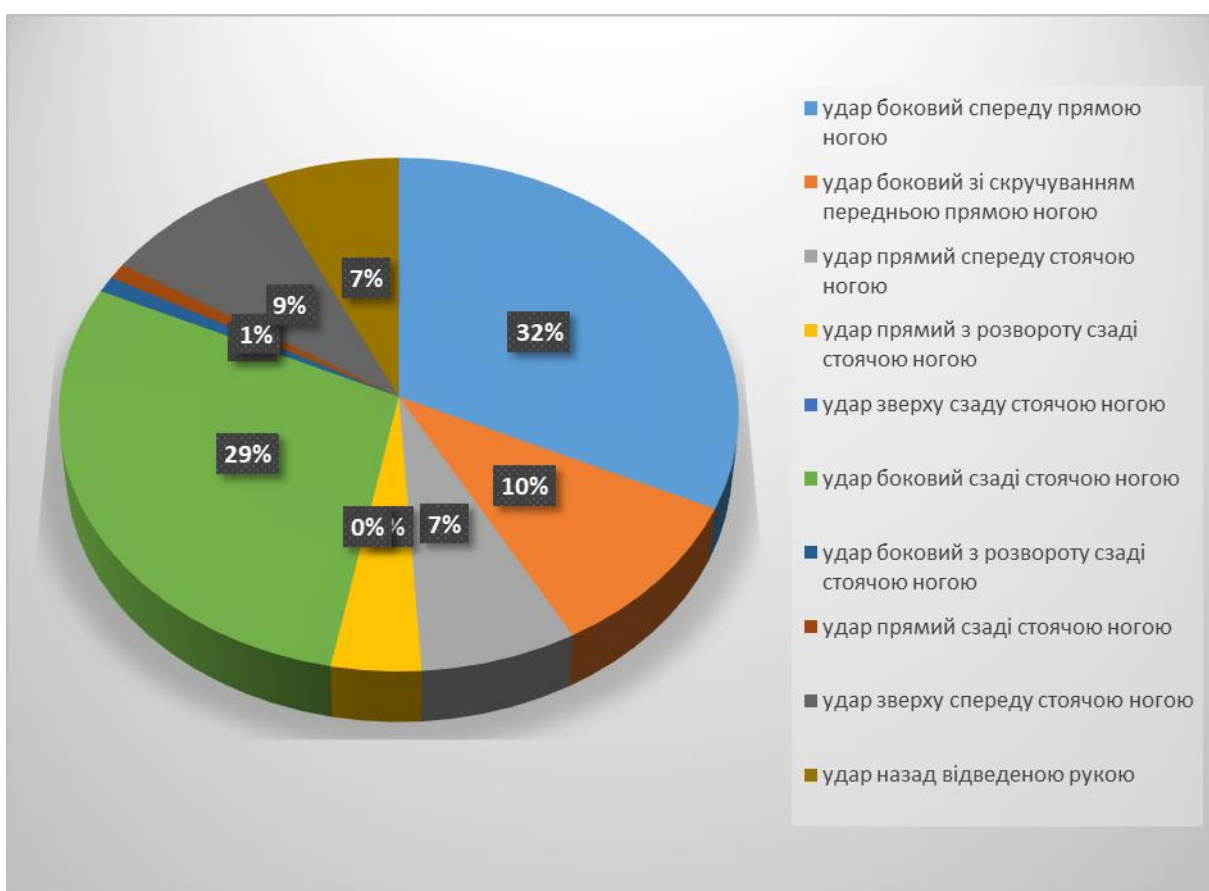


Рис. 3. Результативність ударів в тхеквондо на фінальному етапі змагань (дорослі спортсмени: 17 років і старше)

Аналіз поєдинків юніорів 15 - 17 років представлений на рисунку 4-5. Всього було проаналізовано 9110 результативних епізоду в 807 поєдинках в попередньої і фінальної частини змагань.

Найбільш результативним ударом на попередньому етапі змагань став бічний удар ззаду стоїть ногою (52%). У фінальній частині спостерігається різке зниження

використання даного удару, внаслідок чого падає його результативність до 33%. Зростання спортсменів, які пройшли до фінальної частини змагань, є досить високим, про це ми вже говорили, коли характеризували дорослих спортсменів. Цей факт може служити однією з причин рідкісного використання бокового удару ззаду стоїть ногою як тактично не вигідного.

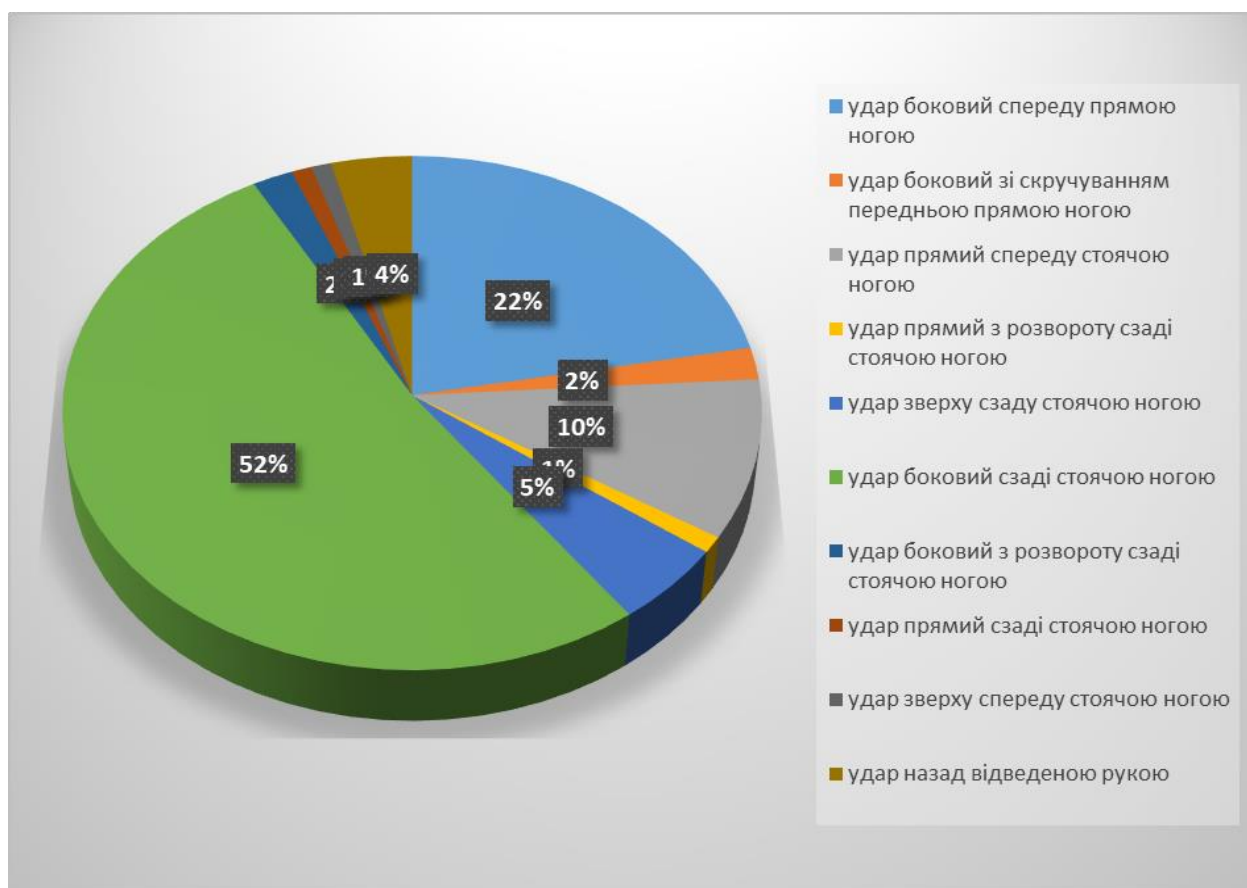


Рис. 4. Результативність ударів в тхеквондо на попередньому етапі змагань (юніори 15-17 років)

Бічний удар попереду стоїть ногою приносив окуляри спортсменам в попередньої частини змагань в 22% випадків, у фінальній частині ця цифра зростає практично в два рази (43%). Найбільш успішною тактичною схемою для фінальної частини змагань є утримання і нанесення ударів з дальньої дистанції, оскільки вона є менш ризикованою. У зв'язку з цим спортсменам вигідніше використовувати бічний удар попереду стоїть ногою як найбільш результативне атакуючий і

контратаки засіб.

Бічний удар з обертанням попереду стоїть ногою приносить спортсменам 2% результативності на попередньому етапі. У фінальній частині цей удар успішний в 1% випадків. Складність виконання і ризикованість в плані отримання удару пояснюють зниження кількості результативних бічних ударів з обертанням попереду стоїть ногою до фінальної частини змагань. Аналогічну картину ми спостерігаємо у використанні бокового удару ззаду стоїть ногою: попередні поєдинки - 2%; фінали - 1%.

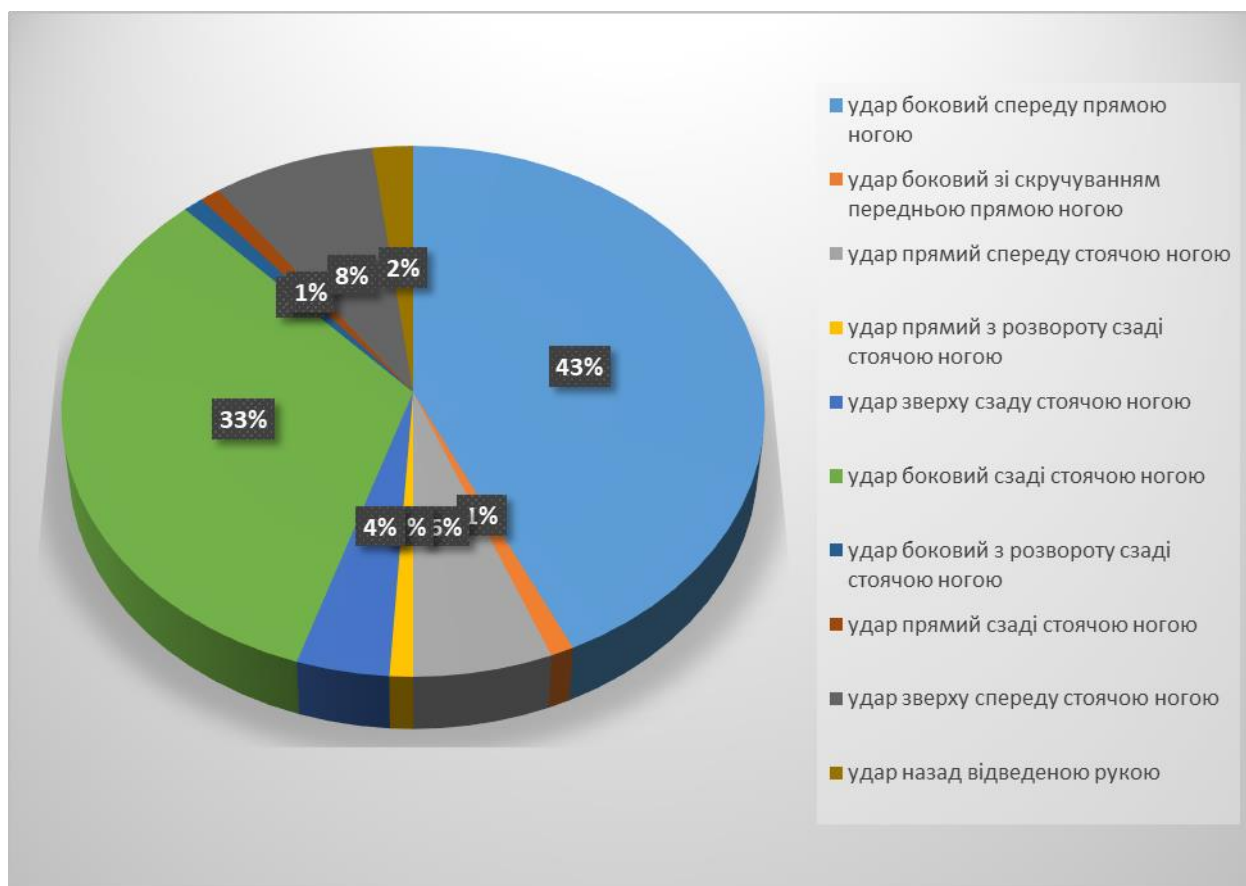


Рис. 5. Результативність ударів в тхеквондо на фінальному етапі змагань (юніори 15-17 років)

Прямий удар попереду стоїть ногою на попередньому етапі змагань приносить 10% результативності. У фінальній частині його результативність падає до 6%. Зниження відсотка результативності пояснюється меншою кількістю помилок, що допускаються спортсменами у фінальній частині змагань. Нами встановлено, що

даний удар в 90% випадків приносить бали при виконанні назустріч зближує без удару супернику. Прямий удар ззаду стоїть ногою приносить бали спортсменам в 1% випадків, як на попередньому, так і на фінальному етапі змагань. Прямий удар з обертанням ззаду стоїть ногою, також як і попередні, має низьку ефективність (1%) в попередньої і фінальної частини змагань. Технічна складність виконання даного удару пояснить його низьку ефективність на попередньому етапі. Причиною неефективності прямого удару з обертанням в фіналах є ризик отримання відповідного результативного удару.

ВИСНОВКИ

1. Визначено основні аспекти, які стали базовим фундаментом розробки системи сполученої тренування спортсменів високої кваліфікації в тхеквондо, такі як: системний підхід, теорії і положення, що регламентують і відображають специфіку спортивної підготовки в даному виді спорту; позначені світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні, організаційні основи.

2. Концептуально розроблено систему сполученого тренування спортсменів-тхеквондистів високої кваліфікації, що складається з взаємозв'язаних і взаємозалежних елементів. Основними структурними елементами системи сполученої тренування в тхеквондо є блоки: блок планування, методичний блок, блок контролю, блок умов реалізації, кожен з яких має свою структурну і змістовне наповнення.

Виділено чотири основних види сполученої тренування: сполучена спуртовую тренування, сполучена тренування для м'язів рук і плечового пояса, сполучена тренування для м'язів ніг, сполучена безперервна ударна тренування; розкриті їх змістовні аспекти.

3. Обґрунтовано та розроблено технологію реалізації системи сполученої тренування в річному циклі спортивної підготовки тхеквондистів високої кваліфікації - членів спортивних збірних команд країни. Було виявлено, що в різних тимчасових інтервалах річного циклу при підготовці спортсменів до головних міжнародних стартів характерно застосування певного виду сполученої тренування

по переважному впливу на окремі сторони спортивної підготовленості тхеквондиста. Так, відповідно до традиційної періодизації, для загальнопідготовчого етапу в підготовчому періоді і в перехідному періоді найбільш оптимальною є сполучена безперервна ударна тренування, яка сприяє підвищенню аеробного продуктивності з одночасним вдосконаленням техніко-тактичної підготовленості спортсмена (згідно блокової періодизації - утягують, навантажувальних, відновлювальних мікроциклах накопичувального і трансформує мезоциклів). На спеціально-підготовчому етапі в підготовчому періоді найбільш раціонально використання пов'язаних тренувань для м'язів рук і плечового пояса і для м'язів ніг, що сприяють підвищенню спеціальної витривалості з одночасним вдосконаленням техніко тактичної підготовленості (згідно блокової періодизації: сполучена тренування для м'язів рук і плечового пояса - в навантажувальних мікроциклах накопичувального і трансформує мезоциклів; сполучена тренування для м'язів ніг - в навантажувальних мікроциклах трансформує і реалізаційної мезоциклів). Для змагального періоду на передзмагальному етапі (згідно блокової періодизації - в ударних, передзмагальних і змагальних мікроциклах реалізаційної мезоцикла) найбільш ефективним є застосування поєднаного тренування, так як вона сприяє підвищенню швидкісно-силових якостей спортсмена.

4. Розроблено відповідні мікроциклах з визначенням змістовної частини сполученої тренування в різні періоди спортивної підготовки спортсменів в тхеквондо. Так, структурними компонентами мікроцикла сполученої спуртовую тренування є: циклічні дії з різних видів спорту, що виконуються з максимальною інтенсивністю, техніко-тактичні дії, що імітують змагальну діяльність в обраному виді спорту, вправи відновного характеру. Структурними компонентами мікроцикла сполученої тренування для м'язів рук і плечового пояса з обтяженням є: робота руками середньої інтенсивності з амортизаторами, яка виконується на різних станціях по колу, вправи відновного характеру, імітація змагального поєдинку на снарядному мішку. Структурними компонентами мікроцикла сполученої тренування для м'язів ніг з обтяженням є: робота ногами з амортизатором однієї довжини, техніко-тактичні дії, що імітують змагальну діяльність в обраному виді

спорту, вправи відновного характеру.

АНОТАЦІЇ

Гніліченко В.С. Моделювання системи регіональної підготовки спортивних команд з тхеквондо з урахуванням особливостей змагальної діяльності. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, – Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню розробити і експериментально обґрунтувати організаційно-педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо, що відповідають сучасним вимогам змагальної практики. Виявлені суттєві зміни в системі підготовки спортсменів, пов'язані з включенням тхеквондо в програму Олімпійських ігор. Встановлено ступінь готовності федерацій з тхеквондо до практичної реалізації змін в підготовці спортсменів. Розроблений і представлений алгоритм структурно-функціональної роботи регіональної федерації тхеквондо. Розроблено методичний алгоритм власне спортивної підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо в частині техніко-тактичної та спеціально-фізичної підготовки тхеквондистів в сучасних умовах. Визначені, експериментально апробовані та обґрунтовано організаційно-педагогічні умови підготовки регіональних збірних команд з тхеквондо.

Ключові слова: тхеквондо, регіональна підготовка, моделювання, змагальна діяльність.