

УДК 378.147:796.071.4

І. Ю. КУЗНЕЦОВА

аспірант

Харківський національний університет внутрішніх справ

ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ТХЕКВОНДО

У статті розглянуто питання організації навчально-тренувального процесу спортсменів із тхеквондо. Виділено загальнодидактичні принципи: свідомості й активності; наочності; систематичності та послідовності; доступності та індивідуалізації та принципи вдосконалення спортивної майстерності: міцності і варіативності навички; принцип відповідності та вдосконалення спортивної майстерності; принцип компенсації в спортивній майстерності; спрямованого поєднання в становленні спортивної майстерності та принцип впливу наявних навичок на подальше навчання. Розкрито зміст кожного принципу в контексті навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів із тхеквондо.

Ключові слова: спортсмен, тхеквондо, дидактичний принцип, спортивне тренування, навчально-тренувальний процес.

Технічний прогрес зняв значну частку фізичних навантажень на організм, що породило згубну для людини як біологічної істоти проблему століття – гіподинамію. Людина, яка звикла до незначних навантажень, не зможе винести несподіваних функціональних навантажень на серцево-судинну, нейрогуморальну системи організму, в тому числі й перевантажень мозку, які є для нього дістресорними і тому згубними [3]. З огляду на цей фактор культурна людина повинна, крім основної професійної діяльності (особливо якщо вона малорухлива), займатися фізичною культурою та спортом як засобами, що стимулюють усі функціональні структури до перебудови для адаптації до якомога більш високих навантажень [1]. У цьому аспекті фізична культура та спорт копіюють природні реалії, є найбільш дієвими засобами в боротьбі з гіподинамією [2], виконуючи функції: 1) розвитку організму людини та підготовки її до трудової діяльності; 2) засобу здорового способу життя; 3) зміцнення адаптивних функцій і зниження небезпеки епідемій; 4) реабілітації функцій організму, які слабшають під впливом різних чинників (стрес, хвороби, вікові зміни тощо).

Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту сформулювали О. Ажиппо, П. Джуринський, Є. Захаріна, Р. Карпюк, Р. Клопов, А. Конох, Є. Приступа, А. Сватъев, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін.; науково-методичні засади здоров'язбережувальної діяльності визначили Н. Башавець, В. Горащук, О. Дубогай, М. Маліков та ін.

Можна виділити низку праць, які присвячені формуванню професійної компетентності та готовності педагогів-тренерів з різних видів спорту:

легкої атлетики (М. Куліков), футболу (Г. Лисенчук), спортивних ігор (І. Максименко), спортивної аеробіки (Н. Гущина, Т. Лисицька), боксу (П. Лужин, С. Топоров), плавання (Ж. Бережна) та ін.

Мета статті – виокремити дидактичні принципи та розкрити їх зміст у контексті навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів із тхеквондо.

Останнім часом значної популярності серед людей різного віку набули східні одноборства, серед яких тхеквондо є одним із найбільш розповсюджених. Кількість прихильників тхеквондо перевищує 50 млн людей у всьому світі. Розглянемо особливості цього виду спорту з різних позицій.

Із позицій східної філософії, тхеквондо – давньокорейське бойове мистецтво, в якому корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи та методи тренувань з тенденціями сучасного спорту, що зробило тхеквондо унікальною системою саморозвитку й фізичного виховання, а також дуже видовищним і динамічним видом спорту. Мета тренувань і вивчення тхеквондо – досягнення гармонійної єдності фізичного, психічного й духовно-морального начал у людині [4].

Із позицій спорту, тхеквондо – один із наймолодших олімпійських видів спорту. Велика популярність тхеквондо пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини. Діти обирають певний вид одноборств, насамперед, для того, щоб навчитися боротися або оволодіти бойовими прийомами, оскільки ці дії дадуть змогу бути сильним і спритним, захистити себе в разі необхідності та підвищити свій статус у колективі однолітків. Заняття тхеквондо також дають можливість у доволі молодому віці (наприклад, ще в дитинстві, у віці 8–10 років) брати участь у спортивних змаганнях різного рівня й досягти високих спортивних результатів.

Тхеквондо – це система функціонального розвитку людини будь-якого віку; використовуючи його прийоми та вправи в цілях власного функціонального розвитку та підтримки форми, цим видом спорту може займатися практично кожен залежно від поставлених завдань і методів організації занять. Якщо почати займатися тхеквондо в дитинстві (наприклад, у 5–6 років), не маючи на меті обов'язкову участь у змаганнях і заняття призових місць, то до періоду дозрівання можна добитися і оптимального фізичного розвитку, і оптимального для суб'єкта володіння сенсомоторикою, і оволодіння прикладними для життя навичками самооборони. Головне в масовому тхеквондо – це регулярність занять, прагнення до різнобічного фізичного й духовного вдосконалення, до оволодіння всім багатством техніки і тактики тхеквондо як виду спортивної діяльності.

Головне полягає в тому, що займатися тхеквондо (як формою бойового мистецтва) можна як фізичною культурою, тривалий час, навіть протягом усього життя.

Отже, як свідчить вищенаведене, тренер з тхеквондо повинен мати доволі різнобічну підготовку для того, щоб ефективно організувати та про-

вести тренування. І в цьому контексті важливо наголосити, що тренер – це, насамперед, педагог, який повинен володіти: а) змістом предмета (в цьому випадку техніки й тактики тхеквондо); б) послідовністю навчання прийомів; в) методикою навчання й тренування; г) методикою педагогічного контролю та корекції становлення майстерності (щоб мати здатність навчати культурі руху, необхідно самому досконало опанувати ці рухи та виконувати їх відповідно до змін ситуації); д) знаннями з вікової психології та психофізіології; е) методикою розвитку мотивації та стимулювання до активної діяльності в цій галузі [4].

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне вивчення техніки й тактики. Тактична майстерність значною мірою залежить від рівня володіння технікою тхеквондо, від правильності та міцності засвоєння навичок виконання технічних дій. Тому в основу функціонування тхеквондо як засобу фізичної культури та спорту покладено технічну підготовку й тактику використання цієї техніки. Чим більшим обсягом техніки володіє спортсмен, тим він адаптованіший до ситуацій, що виникають у процесі поєдинку.

На заняттях процес навчання організовується й здійснюється викладачем. Для того, щоб забезпечити своїм учням можливість займатися обраним видом фізкультурно-спортивної діяльності та досягти високих спортивних результатів, викладач-тренер повинен мати не тільки високий рівень професійної майстерності як спортсмен, а й володіти арсеналом педагогічних (дидактичних) положень, на яких буде ґрунтуватися навчально-тренувальний процес.

Принципи – це найбільш загальні теоретичні положення, які виражають закономірності навчання, виховання й тренування спортсмена із тхеквондо. Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності є загальними дидактичними принципами фізичного виховання, але в кожному виді спорту ці принципи набувають відповідного змістового наповнення.

Розглянемо їх не узагальнено, а в контексті застосування в підготовці спортсмена із тхеквондо. Всі принципи взаємопов'язані та доповнюють один одного. Жоден з них не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Тільки завдяки їх єдності можна досягти найбільшого ефекту в підготовці спортсмена із тхеквондо. Однак на різних етапах становлення спортивної підготовленості спортсмена роль перерахованих вище груп принципів нерівнозначна.

На етапі початкового навчання більшого значення набувають педагогічні (дидактичні) принципи. В міру зростання кваліфікації спортсмена із тхеквондо зростає значення принципів спортивної майстерності та спортивного тренування.

Принцип свідомості та активності. Для тхеквондо як виду спортивного одноборства є характерним виконання суперниками дій у нестандартній обстановці в умовах гострого дефіциту часу. Отже, специфіка самої

діяльності викликає необхідність творчого підходу до виконання прийомів, свідомого вибору та зміни тактичних варіантів бою, тому є необхідність застосування принципу свідомості та активності. Цей принцип заснований на органічному зв'язку між виконуваними руховими діями та свідомістю спортсмена. Реалізація в педагогічному процесі принципу свідомості й активності повинна відбуватися за трьома напрямками: 1) формування осмисленого ставлення та стійкого інтересу до головної мети й конкретних завдань заняття; 2) стимулювання свідомого аналізу та контролю при виконанні завдань у процесі навчально-тренувальних занять; 3) виховання в спортсмена із тхеквондо ініціативи, самостійності та творчого ставлення до занять.

Поряд з головним завданням – досягнення високих спортивних результатів – спортсмен повинен чітко уявляти завдання кожного періоду й етапу підготовки. В процесі навчання загальнорозвивальним і спеціальним вправам спортсмен не зможе правильно виконати рухи й досягти поставленої мети, якщо він чітко не уявляє конкретного завдання вправи. При освоєнні нового прийому тренер повинен вимагати від учня чіткого знання особливостей прийому, місця, яке займає цей прийом у загальній класифікації бойових засобів, а також його зв'язків з іншими засобами.

Принцип наочності. Сутність принципу наочності полягає в максимальному використанні аналізаторів спортсмена для вирішення завдань навчання й тренування в тхеквондо. Принцип наочності зумовлений залежністю володіння руховими навичками від чуттєвого сприйняття. Цей принцип зумовлює необхідність забезпечення відповідних зорових, рухових та інших уявлень спортсмена про рухи, якими він повинен оволодіти. Розрізняють рецептивні типи – зоровий, моторний і акустичний. Ці три типи поєднані в кожній людині, і будь-який з них може переважати. Тренер повинен знати, які переважно подразники краще сприймає той чи інший його учень. Це допоможе йому ефективно реалізувати принцип наочності під час тренування.

Основою навчання й удосконалення в заняттях тхеквондо є показ вправи. Тренер повинен показувати прийом так само, як він виконується в умовах змагального поєдинку. Тільки після того, як спортсмени отримують правильне уявлення про цілісну (повну) дію, необхідно звернути їх увагу на суттєві деталі, від яких залежить техніка виконання прийому.

Щоб підвищити ефективність навчання на заняттях, тренер повинен комплексно використовувати якомога більше засобів наочності, які дають змогу створити загальне уявлення про досліджувані рухи або про їх головні деталі. Це можуть бути наочні демонстрації – як статичні (фотознімки, плакати, малюнки, схеми), так і динамічні (перегляд фрагментів спортивних змагань, кіносюжетів тощо).

Принцип систематичності та послідовності в навчально-тренувальній діяльності. Цей принцип вимагає від спортсмена й тренера дотримання раціональності та послідовності у вивченні основ тхеквондо. Тільки

на основі систематичного та послідовного засвоєння в навчально-тренувальних заняттях необхідного обсягу техніко-тактичних навичок і вмінь у спортсмена створюються необхідні передумови для різнобічного розвитку та універсальності в оволодінні технікою тхеквондо. Неодмінною умовою навчання й тренування є послідовність вивчення, коли спортсмен опановує нові завдання, ґрунтуючись на засвоєному раніше матеріалі. Кожна нова тема повинна бути органічно пов'язана з попередньою.

Навчання техніці тхеквондо має йти від простого до складного. Наприклад, спочатку спортсмен вивчає бойову стійку, пересування, прямі удари та види захисту від них. Потім переходить до вивчення бічних ударів і захистів від них і тільки після цього засвоює комбінації з прямих та бічних ударів.

Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип доступності та індивідуалізації полягає в обов'язковому обліку групових, вікових та індивідуальних відмінностей спортсменів при виборі оптимальних навантажень у навчально-тренувальному процесі.

Тхеквондо займаються люди різного віку та фізичної підготовленості. Тому тренеру необхідно диференційовано підходити до різних за складом і рівнем підготовленості груп спортсменів, по-різному підбирати навчальний матеріал і встановлювати допустиме фізичне навантаження на заняттях. Якщо тренер знає та враховує характер трудової діяльності, навчання, побутових умов спортсменів, рівень їх тренуваності та психічні особливості, він може обрати найбільш раціональну методику проведення занять для кожного з них.

Тренеру необхідно вибирати й дозувати вправи таким чином, щоб навантаження найбільш точно відповідало можливостям спортсменів. Навчальний матеріал може бути засвоєний тільки тоді, коли він доступний, а це передбачає подолання посильних труднощів.

Дотримуючись загальних закономірностей навчання й тренування з урахуванням вікових особливостей, кваліфікації та рівня підготовленості, тренер повинен будувати навчальний процес так, щоб максимально індивідуалізувати підготовку спортсменів. Значення індивідуалізованої підготовки особливо зростає на етапі становлення вищої спортивної майстерності спортсменів із тхеквондо.

Розглянемо *групу принципів удосконалення спортивної майстерності*, яких повинен дотримуватися тренер при організації навчально-тренувального процесу із спортсменами більш високої кваліфікації.

Принцип міцності та варіативності навички. Ступінь оволодіння спортсменом із тхеквондо міцними та стійкими руховими навичками є одним з основних показників рівня його спортивної майстерності.

В умовах змагального бою на міцність навичок спортсмена негативно впливає комплекс так званих “збиваючих факторів”, таких як противник, астеничні емоції самого спортсмена, втома, реакція глядачів, незнайома змагальна обстановка тощо. Однією з головних відмінностей спортсме-

на високого класу із тхеквондо від менш кваліфікованого полягає в тому, що його дії характеризуються міцністю, правильністю й точністю виконання незалежно від рівня змагань, напруженості бою та індивідуальних особливостей супротивника. Тому тренер повинен стежити за тим, щоб навчальний матеріал був міцно засвоєний, тобто щоб виник міцний навик. Під міцністю навички треба розуміти багаторазове виконання прийому в змагальній обстановці без зниження його ефективності [4]. Міцно засвоїти прийоми в тхеквондо можна, тільки систематично й тривало виконуючи навчально-тренувальні завдання, після багаторазових повторень яких рухові вміння поступово перейдуть у закріплені рухові навички.

Міцність (стабільність) навички нерозривно пов'язана з її варіативністю. Це особливо важливо в тхеквондо, де дії суперників протікають у нестандартній обстановці, в бою з противниками, індивідуальними за анатомо-морфологічними ознаками та манерою ведення бою. Тому буде серйозною помилкою, якщо тренер при вивченні, наприклад, бічного удару обмежиться показом тільки одного стандартного положення в освоєнні техніки цього удару. У міру того, як спортсмен засвоює навичку, тренер повинен максимально урізноманітнити варіанти застосування прийому, створюючи різні тактичні умови його виконання.

Міцність засвоєння навичок і ступінь їх технічного виконання визначаються в умовах безпосереднього єдиноборства з противником. Найбільш ефективним засобом міцного оволодіння технічними й тактичними навичками є умовні та вільні бої, а також змагання.

Принцип відповідності та вдосконалення спортивної майстерності. Зростання спортивної майстерності спортсмена із тхеквондо неможливе без дотримання принципу відповідності. Принцип відповідності включає досить широке коло вимог, основна мета яких – раціональна побудова тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. Ефективність поєдинку суперників, насамперед, залежить від того, якою мірою кожен з них може використовувати ті прийоми та дії, які найбільш відповідають ситуації, яка склалася в бою. Тренер повинен планувати навчально-тренувальний процес так, щоб використовувані засоби, методи навчання, характер і зміст вправ, величина та зміст навантаження найбільш точно відповідали можливостям спортсменів.

Принцип відповідності вимагає формування необхідної психологічної установки в спортсмена при виконанні ним конкретних навчально-тренувальних і змагальних завдань. Дотримання принципу відповідності в удосконаленні спортивної майстерності набуває особливого значення в період підготовки до майбутніх змагань. У цьому випадку тренер при підготовці спортсмена повинен враховувати низку важливих моментів, без яких не можна досягти високого спортивного результату. До них належить планування тренування, відпочинку й харчування спортсмена відповідно до часу та особливостей майбутніх змагань. Треба планувати підготовку спортсмена

із тхеквондо, враховуючи індивідуальність його майбутніх основних суперників, напруженість змагальної боротьби, реакцію глядачів тощо.

Принцип компенсації в спортивній майстерності. Реалізація принципу компенсації в удосконаленні спортивної майстерності починається з моменту, коли тренер, виявивши особливості та можливості свого учня, переходить до формування в нього індивідуальної манери та стилю бою, спираючись, насамперед, на ті якості та здібності, які найбільш розвинені.

Принцип компенсації особливо потрібен безпосередньо під час бою. Досить часто спортсмени із тхеквондо, обравши, на їх думку, правильні тактичні варіанти, засоби та методи боротьби з противником, під час поєдинку починають програвати йому. Наприклад, вибравши тактичну установку на перемогу над противником, спортсмен не в змозі цього зробити, оскільки його суперник виявився більш майстерним. Якщо ж у спортсмена гарна фізична підготовка та висока спеціальна витривалість, він перейде на новий тактичний варіант бою, наприклад, збільшивши темп і компенсуючи відсутні якості високою щільністю активних дій.

Принцип спрямованого поєднання в становленні спортивної майстерності. Будь-яка вправа, яку виконує спортсмен із тхеквондо з метою оволодіння конкретним руховим навиком або виховання тієї чи іншої фізичної якості, викликає певні зрушення в інших його навичках і якостях. Цей взаємозв'язок заснований на закономірності єдності та характеру прояву рухових і функціональних можливостей організму спортсмена. Одна з найважливіших форм реалізації принципу, спрямованого на поєднання при підготовці спортсмена із тхеквондо, – це одночасний розвиток його спеціальних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок. Міцність прояву навички значно зростає, коли її становлення проходить одночасно з удосконаленням спеціальних фізичних якостей. Цей принцип широко використовують у легкій атлетиці, гімнастиці та інших видах спорту.

Принцип спрямованого поєднання широко відображений і в методиці навчання тхеквондо, де одночасно використовують вправи з обтяженням і вдосконалення спеціальних рухових навичок спортсмена.

Однією з необхідних умов ефективного використання в навчально-тренувальних заняттях принципу спрямованого поєднання є раціональний для кожного спортсмена із тхеквондо підбір оптимального обтяження залежно від його вагової категорії та рівня підготовленості. Якщо обтяження для конкретного спортсмена буде вищим за “критичне”, то порушиться динамічна структура зусиль при застосуванні навички. Іншою умовою успішного використання вправ з обтяженнями й одночасного вдосконалення спеціальних навичок є технічно правильне виконання прийому спортсменом.

Принцип впливу наявних навичок на подальше навчання. При навчанні тхеквондо наочно проявляється взаємодія навичок. Майстер спорту, що пройшов гарну школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми.

Наявність рухових навичок може як позитивно, так і негативно впливати на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати форму-

вання нової навички й, навпаки, ускладнювати цей процес. Такий вплив наявних навичок на нові називається перенесенням навички.

Формування навички ускладнюється в тому випадку, якщо способи вирішення подібного рухового завдання різні за напрямками. Таке перенесення називається обмеженням. У практиці навчально-тренувальної роботи бувають випадки, коли наявні навички гальмують утворення нових. Таке явище називається негативним переносом і найчастіше спостерігається при перенавчанні неправильно засвоєних рухів. Це можуть бути і удари, і способи захисту.

Висновки. Таким чином, дотримання розглянутих вище дидактичних принципів у навчально-тренувальному процесі дасть змогу підвищити ефективність підготовки спортсменів із тхеквондо до спортивних змагань.

Перспективним напрямом подальших досліджень є виокремлення методів і форм організації навчально-тренувального процесу із тхеквондо.

Список використаної літератури

1. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем : избранные труды / П. К. Анохин. – Москва : Наука, 1978. – С. 27–48.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. К. Бальсевич // Физкультура, образование, наука. – 1996. – № 1. – С. 3–53.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 126 с.
4. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физкультуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика и др. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – Т. 1. – 580 с.

Стаття надійшла до редакції 07.02.2017.

Кузнецова И. Ю. Дидактические принципы в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсмена по тхеквондо

В статье рассмотрены вопросы организации учебно-тренировочного процесса спортсменов по тхеквондо. Выделены общие дидактические принципы: сознательности и активности; наглядности; систематичности и последовательности; доступности и индивидуализации и принципы усовершенствования спортивного мастерства: прочности и вариативности навыка; принцип соответствия и усовершенствования спортивного мастерства; принцип компенсации в спортивном мастерстве; направленного сопряжения в становлении спортивного мастерства и принцип влияния имеющихся навыков на дальнейшее обучение. Раскрыто содержание каждого принципа в контексте учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов по тхеквондо.

Ключевые слова: спортсмен, тхеквондо, дидактический принцип, спортивная тренировка, учебно-тренировочный процесс.

Kuznetsova I. Didactic Principles in the Teaching and Training Process of Taekwondo Athletes

The article is devoted to organization of educational-training process of athletes in Taekwondo. The peculiarities of Taekwon-do as a sport are considered from the standpoint of Eastern philosophy and sports activities. In the article the expediency of training Taekwondo is proved: it shows the possibilities of the sport for the development of physical qualities, improve health, adaptation to stressful living conditions and restore the body at any age.

General didactic principles are selected: awareness and commitment; clarity; systemic and consistency; accessibility and personalization; the article also shows the features of each principle in the context of the training of Taekwondo.

Are considered the principles that are specific to sports activities and are aimed at improving sports skills: strength and variability of the skill; the principle of compliance and improvement of sport skills; the principle of compensation in sports skills; a combination of directional in the development of sportsmanship and the principle of the impact of the current skills of the athlete for further education. Is revealed the content of each principle in the context of educational-training process of sportsmen training in Taekwondo. The compliance discussed above didactic principles in the training process will allow to improve the efficiency of the training of Taekwondo athletes in sports events.

Key words: *athlete, Taekwondo, didactic principle, sports training, training process.*