



Вікторія Пашкова, аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ–ЮНІОРІВ

Вступ. Високий рівень досягнень у сучасному спорті передбачає необхідність постійного пошуку нових форм підготовки та раціональної побудови тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення [1, 6, 7].

Відсутність належних знань у цій сфері є серйозною перешкодою для вирішення багатьох проблем, насамперед поганим самопочуттям, небажанням займатися, що супроводжується поганим досягненням результатів на змаганнях.

Мета дослідження. Визначити особливості процесу підготовки тхеквондистів–юніорів.

Методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Всі дії тренувальних і позатренувальних засобів підготовки накладаються на індивідуальні особливості фізіологічної реактивності організму спортсменів. Це характеризує здатність організму певним чином реагувати на зовнішні і внутрішні подразники, яка виникає на спадковій основі і змінюється протягом життя [4].

Механізми адаптації при різних впливах середовища і фізичних навантажень мають як загальні, так і індивідуальні риси [5].

Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу [1].

Основним чинником, що визначає рівень впливу тренувального заняття на організм спортсмена є величина навантаження. Чим вона вище, тим більше втоми спортсмена і тим більше задіяні його функціональні системи, що беруть участь у забезпеченні роботи. Тривалість роботи у стані явної втоми не має бути настільки великою, щоб негативно впливати на технічну підготовленість спортсмена, а також на його психічний стан [2].

Вивчення сучасних умов підготовки спортсменів вказує на те, що підвищення індивідуальних можливостей тхеквондистів повинно відбуватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, а й за допомогою удосконалення системи навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань [3, 6, 7].

Недостатність науково-методичного обґрунтування підготовки спортсменів є серйозною перешкодою на шляху вирішення цілого ряду проблем, насамперед раціонального дозування фізичних навантажень на різних етапах підготовки. Під час нераціонального дозування фізичних навантажень нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися і т.п., що нівелює весь процес підготовки спортсмена до змагань [6, 7].

Важливим аспектом підготовки до змагань є створення необхідного емоційного стану у спортсмена для демонстрації найкращих результатів. Формування достартового стану спортсменів переважно відбувається під впливом внутрішніх чинників, тобто самооцінки, мотивації досягнення, здатності до саморегуляції, тривожності, наявності фобій тощо. Юні тхеквондисти здатні швидко і ефективно адаптуватися до постійно змінюваних умов. Це можуть бути тренувальні умови, або нові суперники тощо. Спортсмен повинен дуже швидко адаптуватися до мінливих умов тренувального процесу. Однією з таких змінних є звикання до нових спаринг-партнерів, членів колективу, тренерів тощо [3, 7].

Висновки. Для досягнення успішної підготовки спортсменів до змагань необхідно брати до уваги індивідуальні фізіологічні та фізичні особливості. Для формування оптимального бойового стану тренеру важливо контролювати емоційний та фізичний стан спортсмена, особливо перед змаганнями, щоб уникнути фізичної перенапруженості, емоційної тривожності, тощо.

Список використаної літератури.

1. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різ-



них етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя. Запорізький національний університет. 2009. С. 20–24

2. Єфремова А. Г., Гринько В. М., Куделко В. Е. Особливості методики спортивного тренування чоловіків і жінок в обраному виді спорту. Конспект лекції. Харків. УкрДУЗТ. 2022. 61 с.

3. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх до-стартовий стан. Спортивна наука та здоров'я людини. Наукове електронне періодичне видання. К. 2021. № 2(6). С. 132–140

4. Лисенко О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції працездатності. Фізіол. журн. 2012. Т. 58. № 5 м. Київ. С. 70–77

5. Міщенко В. С., Лисенко О. М., Виноградов В. Є. Типи фізіологічної реактивності системи ди-хання і специфіка прояву спеціальної працездатності спортсменів. Фізіологічний журнал. 2006. Т. 52. №4. С. 69–77

6. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» 36. наукових праць. 2015. № 3(58)15. С. 93–95

7. Пашкова В. І. Показники фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років. Єдиноборства. № 3(29). С. 70–80