

І. Ю. Кузнецова

тренер збірної команди України з таеквон-До,
аспірант кафедри педагогіки та психології
Харківського національного університету внутрішніх справ

ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З ТАЕКВОН-ДО

Статтю присвячено питанням професійно-педагогічної діяльності тренера з таеквон-До. Метою статті є виокремлення педагогічних засобів, методів та принципів спортивної підготовки спортсменів у таеквон-До та розкриття змісту.

Визначено, що таеквон-До – це система функціонального розвитку людини будь-якого віку, яка використовує певні спортивні прийоми та вправи з метою функціонального розвитку і спортивної підготовки людини. Спортивна підготовка кваліфікованого спортсмена з таеквон-До – цілеспрямований і багаторічний процес, основною метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

У статті розглянуто такі напрями діяльності тренера, як фізична, технічна, тактична, теоретична (інтелектуальна), психологічна та інтегративна підготовка спортсмена з таеквон-До. Конкретизовано такі засоби спортивної підготовки спортсменів: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі, змагальні.

Представлено комплекс методів спортивного тренування: загальнопедагогічні (словесні та наочні) та практичні (метод регламентованих вправ, ігровий і змагальний методи). Розглянуто підгрупи практичних методів спортивного тренування: методи, спрямовані на оволодіння спортивною технікою (цілісно-конструктивні, розчленовано-конструктивні) та методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей спортсмена (безперервні та інтервальні). Розкрито зміст ігрового та змагального методів, які подано з урахуванням специфіки тренування у таеквон-До.

Відокремлено загальнодидактичні принципи тренування: свідомості та активності у навчанні, наочності, систематичності і послідовності, доступності та індивідуального підходу. Надано характеристику принципів удосконалення спортивної майстерності у таеквон-До, яких необхідно дотримуватися тренером під час організації навчально-тренувального процесу зі спортсменами більш високої кваліфікації, зокрема міцності і варіативності навички; відповідності та вдосконалення спортивної майстерності; компенсації у спортивній майстерності; спрямованого поєднання в становленні спортивної майстерності, впливу наявних навичок спортсмена на подальше навчання.

Ключові слова: тренер, таеквон-До, спортсмени, підготовка, засоби, методи, принципи, тренування.

Постановка проблеми. Аналіз світових тенденцій у сфері професійно-педагогічної освіти засвідчує зростання вимог до педагогічного професіоналізму фахівця в галузі фізичного виховання та спорту. Актуальність підвищення рівня підготовки педагога-тренера є одним зі складників державних освітніх стандартів та документів Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 рр. (2011) та Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. (2012).

У психолого-педагогічній літературі проблема професійної підготовки майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури має багатоаспектне теоретико-методологічне висвітлення. 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, Л. Сущенко, А. Сват'єв, О. Тимошенко, Б. Шиян та ін., науково-методичних засад здоров'язбержувальної діяльності визначили Н. Башавець, В. Горащук, О. Дубогай, М. Маліков та ін.

Можна виділити низку робіт, які присвячені формуванню професійної компетентності та готовності педагогів-тренерів із 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.

Незважаючи на значну кількість наукових робіт у цій галузі, невирішеною залишається наукова *проблема* розкриття змісту професійно-педагогічної діяльності тренерів різних видів спорту, зокрема, тренера з таеквон-До. Важливо підкреслити, що цей зміст може бути уніфікованим лише частково – в аспекті загально педагогічної діяльності. Вирішення цієї наукової проблеми має прикладний характер і є можливим тільки в межах конкретного виду спорту, з урахуванням його специфіки, що забезпечить високий рівень підготовки спортсменів.

Мета статті – виокремити педагогічні засоби, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів у таеквон-До та розкрити зміст.

Виклад основного матеріалу. Таеквон-До – це система функціонального розвитку людини будь-

якого віку; використовуючи спортивні прийоми та вправи з метою власного функціонального розвитку і удосконалення форми, цим видом спорту може займатися практично кожен (залежно від поставлених завдань і методів організації занять). Якщо почати займатися таеквон-До в дитинстві (наприклад, у 5–6 років), не маючи на меті обов'язкової участі в змаганнях і заняття призових місць, то до періоду дозрівання можна досягти й оптимального фізичного розвитку, й оптимального для суб'єкта володіння сенсомоторними навичками, й оволодіння прикладними навичками самооборони. Головним у заняттях таеквон-До (як масовим видом спорту) є регулярність занять, прагнення фізичного, психологічного і духовного вдосконалення до оволодіння технікою і тактикою таеквон-До (як виду спорту).

Спортивна підготовка кваліфікованого спортсмена з таеквон-До – цілеспрямований і багаторічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів. Цільова спрямованість тренування зумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних і часткових завдань:

- 1) забезпечення всебічної фізичної підготовки;
- 2) постійне вдосконалення рівня тренуваності на засадах високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки;
- 3) систематична виховна та самовиховна робота;
- 4) дотримання вимог спортивної етики та дисципліни;
- 5) збереження і зміцнення здоров'я, дотримання гігієни тренування і режиму спортсмена, а також чітка організація лікарського контролю;
- 6) систематична участь у спортивних змаганнях;
- 7) активна участь у популяризації спорту серед населення.

Успішне рішення зазначених завдань забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної й теоретичної підготовленості.

Професійно-педагогічна діяльність тренера має бути спрямована на фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну та інтегральну підготовку спортсмена.

Фізична підготовка спортсмена спрямована на розвиток фізичних здібностей, насамперед рухових, які складають основу в таеквон-До і є необхідними у спортивній діяльності в цілому, а також орієнтована на удосконалення силових, швидко-силових, швидкісних, витривалості, гнучкості, координаційних якостей спортсмена.

Фізичну підготовку поділяють на *загальну* та *спеціальну*.

Загальна фізична підготовка передбачає розвиток фізичних якостей людини, сприяє під-

вищенню її функціональних можливостей та підтримку працездатності, що не зумовлено специфічними вимогами певного виду спорту. Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту. У процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток у спортсмена тих фізичних здібностей, які безпосередньо впливають на досягнення в обраному виді спорту.

Метою *технічної підготовки* є створення і реалізація певних умов, що забезпечують оволодіння спортсменом відповідною технікою дій, які виконуються спортсменом під час змагань. Саме технічна підготовка забезпечує високий рівень оволодіння спортсменом руховими вміннями, навичками, прийомами та дозволяє досягти високого рівня досконалості виконання. Технічна підготовка у таеквон-До також спрямована на забезпечення варіативності виконання спортивних прийомів.

Під *тактикою* змагальної діяльності слід розуміти цілеспрямовані способи об'єднання і реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості (спортсмена, партнерів, супротивника), а також умов середовища.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка спортсмена спрямована на оволодіння ним спеціальними знаннями у галузі загальних (історії спорту, теорії фізичної культури, методики) і спеціальних засад спортивного тренування у таеквон-До (розширення знань про організацію тренувань, режиму відпочинку, обсягу спортивних навантажень, змагальну діяльність, суддівство тощо).

Досягнення високого спортивного результату значною мірою залежить від *психічної (психологічної) підготовки* спортсмена. Дослідження свідчать, що саме психологічна підготовка спортсмена до змагань забезпечує налаштованість на спортивну боротьбу і досягнення перемоги. Змістом психологічної підготовки є формування у спортсмена таких особистісних якостей, як цілеспрямованість, самовладання, рішучість, активність та ін. Психологічній підготовці спортсмена необхідно приділяти увагу під час організації тренувань із поступовим збільшенням спортивних навантажень.

Інтегральна підготовка поєднує і дозволяє комплексно реалізувати технічну, тактичну, теоретичну, психологічну підготовленість спортсмена під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Це пов'язано з тим, що в межах кожного з напрямів підготовки використовуються

свої засоби, методи, вправи, що призводить до певної неузгодженості в розвитку якостей, здібностей та вмінь, які розвиваються у спортсмена. Інтегральна підготовка спортсмена спрямована на поєднання й узгодження всіх видів підготовки задля досягнення високого спортивного результату під час змагань. Із цією метою використовують змагальні вправи з таеквон-До, які виконують в умовах змагань різного рівня, та спеціально-підготовчі вправи, які за структурою та характером виконання наближені до змагальних.

Засоби спортивної підготовки – це фізичні вправи, виконання яких спрямоване на розвиток спортивної майстерності. Вони умовно можуть бути поділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До загально-підготовчих належать вправи, що забезпечують загальну фізичну підготовку спортсмена, оволодіння ним сукупністю загальних рухових дій. *Допоміжні* вправи спрямовані на ускладнення загально-підготовчих вправ і є певним фундаментом для фізичного вдосконалення. *Спеціально-підготовчі* вправи мають за мету безпосередньо підготувати спортсмена до змагань, тому мають схожість зі змагальними вправами в структурі руху, ритмічним, тимчасовим та іншим характеристикам. До спеціально-підготовчих належать імітаційні вправи, які за координаційною структурою максимально відповідають характеру виконання змагального вправи. *Змагальні* вправи – це сукупність рухових дій, які є засобом змагальної боротьби в обраному виді спорту і виконуються відповідно до правил змагань цього виду спорту.

Під час організації спортивних тренувань поняття «метод» розглядають як спосіб використання основних засобів тренування, сукупності прийомів і правил взаємодії спортсмена і тренера. У процесі спортивного тренування використовують такі групи методів: 1) загальнопедагогічні, до яких належать словесні та наочні методи; 2) практичні, що включають метод регламентованих вправ, ігровий і змагальний методи.

До словесних методів, які застосовуються в спортивному тренуванні, належать такі: розповідь, пояснення, бесіда, аналіз виконання вправ, обговорення та ін. у поєднанні з указівками, командами, зауваженнями, рекомендаціями, з використанням відповідної термінології. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого поєднання.

До наочних методів, що використовуються в спортивній практиці, належать такі: демонстрація правильного виконання вправ, рухів та прийомів, які здійснює тренер або спортсмен високої кваліфікації; перегляд навчальних фільмів, відеозаписів змагань; участь у змаганнях різного рівня як глядачів із метою відпрацювання техніки виконання окремих прийомів та вправ.

Практичні методи спортивного тренування умовно можуть бути підрозділені на дві основні групи:

1) *методи, спрямовані на оволодіння спортивною технікою*, що дозволяють формувати у спортсмена рухові уміння і навички, які є характерними для таеквон-До. Виокремлюють методи розучування вправ у цілому (цілісно-конструктивні) і по частинах (розчленовано-конструктивні). Розучування складних рухів здійснюється через виконання спортсменами більш простих вправ, які неможливо поділити на елементи. Проте увагу спортсменів зосереджують не тільки на оволодінні окремими елементами прийому, а й на цілісному руховому акті;

2) *методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей*.

До цієї групи належать безперервні та інтервальні методи.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалення фізичних якостей, виділяють безперервні та інтервальні. Безперервні методи характеризуються одноразовим безперервним здійсненням спортсменом тренувальної діяльності. Інтервальні методи передбачають виконання вправ із певним інтервалом і з мимовільним відпочинком.

Використання цих методів дозволяє спортсменові виконувати вправи як рівномірно (у постійному режимі), так і варіативно (у змінному режимі). Інтенсивність тренування може збільшуватися (прогресувати) або періодично змінюватися (бути варіативною).

Поряд із методами безперервного та інтервального тренування використовують круговий, який орієнтований як на комплексне удосконалення фізичних якостей спортсмена, так і на розвиток окремих якостей.

Необхідно враховувати, що оволодіння спортивною технікою передбачає одночасне освоєння тактики. Особливо це характерно для одноборств, спортивних ігор тощо, в яких оволодіння певним технічним прийомом стимулює тактику його застосування в умовах змагань.

Друга підгрупа методів не тільки впливає на фізичні якості спортсмена, але і на вдосконалення його техніко-тактичної майстерності, психічних якостей.

У спортивному тренуванні використовують *ігровий і змагальний* методи.

Використання *ігрового методу* має на меті комплексне вдосконалення рухової діяльності спортсмена в ускладнених умовах, але може застосовуватися і для початкового навчання рухам або виборчого впливу на окремі фізичні здібності. Цей метод стимулює активність, швидкість реакції, ініціативу, спритність та інші якості спортсмена. Особливістю використання методу є

те, що спортсмен постійно перебуває у нових умовах ігрових ситуацій, що вимагає від нього виконання різних рухових прийомів, які відпрацьовуються під час гри.

Реалізація *змагального методу* пов'язана зі спеціально організованою діяльністю, яка спрямована на з'ясування рівня фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки спортсмена, є способом перевірки ефективності тренувального процесу. Цей метод дозволяє спортсменові порівняти свій рівень підготовки з підготовкою суперника, що стимулюватиме його до самовдосконалення. Змагальний метод доцільно використовувати в межах вимог конкретного виду спорту.

У підготовці спортсменів з таеквон-До поряд із *загальнодидактичними принципами* (свідомості та активності у навчанні, наочності, систематичності і послідовності, доступності та індивідуального підходу [1]) виокремлюють *групу принципів удосконалення спортивної майстерності*, яких необхідно дотримуватися тренерові під час організації навчально-тренувального процесу зі спортсменами більш високої кваліфікації [2].

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

Однією з головних відмінностей спортсмена високого класу з таеквон-До від менш кваліфікованого полягає в тому, що його дії характеризуються міцністю, правильністю і точністю виконання незалежно від рівня змагань, напруженості бою й індивідуальних особливостей супротивника. Тому тренер має стежити за тим, щоб навчальний матеріал був міцно засвоєний, щоб виникла міцна навичка. Під нею слід розуміти багаторазове виконання прийому в змагальній обстановці без зниження його ефективності. Міцно засвоїти прийоми в таеквон-До можна тільки систематично і тривало виконуючи навчально-тренувальні завдання, під час яких після багаторазових повторень рухові вміння поступово перейдуть у закріплені рухові навички.

Принцип відповідності та вдосконалення спортивної майстерності.

Принцип відповідності вміщує досить широке коло вимог, основна мета яких – раціональна побудова тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. Ефективність поєдинку суперників залежить від того, як кожен із них може використовувати ті прийоми і дії, які найбільш відповідають ситуації, що склалася в бою. Тренер має планувати навчально-тренувальний процес так, щоб використовувані засоби, методи навчання, характер і зміст вправ, величина і зміст наванта-

ження найбільш точно відповідали можливостям спортсменів.

Під час підготовки спортсмена до змагань тренер має враховувати низку важливих моментів, без яких не можна досягти високого спортивного результату. До них належить планування тренування, відпочинку і харчування спортсмена відповідно до часу й особливостей майбутніх змагань. Треба будувати підготовку спортсмена з таеквон-До, враховуючи індивідуальність його майбутніх основних суперників, напруженість змагальної боротьби, реакцію глядачів і т. ін.

Принцип компенсації у спортивній майстерності. Дотримання принципу особливо важливе безпосередньо під час бою. Досить часто спортсмени з таеквон-До, обравши правильні тактичні варіанти, засоби і методи боротьби з противником, під час поєдинку починають програвати йому. Наприклад, вибравши тактичну установку на перемогу над противником, спортсмен не може цього зробити, оскільки його суперник виявився більш майстерним. Якщо ж у спортсмена хороша фізична підготовка і висока спеціальна витривалість, то 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 таеквон-До з метою оволодіння конкретною руховою навичкою або виховання тієї чи іншої фізичної якості, викликає певні зрушення в інших його навичках і якостях. Цей взаємозв'язок заснований на законності єдності й характеру прояву рухових і функціональних можливостей організму спортсмена. Одна з найважливіших форм реалізації принципу спрямованого поєднання під час підготовки спортсмена з таеквон-До – це одночасний розвиток його спеціальних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок. Міцність прояву навички значно зростає, коли її становлення проходить одночасно із вдосконаленням спеціальних фізичних якостей. Цей принцип широко використовується в легкій атлетиці, гімнастиці та інших видах спорту.

Принцип впливу наявних навичок на подальше навчання. Під час навчання таеквон-До наочно проявляється взаємодія навичок. Майстер спорту, що пройшов відповідну школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми.

Наявність рухових навичок може як позитивно, так і негативно впливати на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати формування нової навички й ускладнювати цей процес. Такий вплив наявних навичок на нові називається перенесенням навички.

Висновки і пропозиції. Таким чином, зміст професійно-педагогічної діяльності тренера з таеквон-До має бути реалізований у навчально-тренувальному процесі шляхом застосування засобів, методів і принципів спортивної підготовки, що дозволить підвищити її ефективність спортсмена.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка навчальної програми з таеквон-До для дитячо-юнацьких шкіл, яка сприятиме цілеспрямованій та організованій підготовці юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
2. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физкультуры и училищ олимпийского резерва. Т. 1. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 580 с.

Kuznetsova I. Contents of professional and pedagogical activities of Taekwon-Do coaches

The article is devoted to questions of professional and pedagogical activity of Taekwon-Do coach. The purpose of the article is the separation of pedagogical means, methods and principles of athletics training in Taekwon-Do and the revealing of their content.

It is determined that Taekwon-Do is a system of functional development of a person of any age who uses certain techniques and exercises for the purpose of functional development and sports training. Sports training of a Taekwon-Do skilled athlete is a purposeful and multi-year process whose main goal is to achieve high sports results.

In the article the following directions of activity of the coach are considered: physical, technical, tactical, theoretical, psychological and integrative preparation of the Taekwon-Do athlete. Specifies the means of sports training: general, preparatory, auxiliary, special-preparatory, and competitive.

The complex of methods of training is presented: general pedagogical (verbal and visual) and practical (the method of regulated exercises, game and competitive methods). The subgroups of practical methods of training are considered: methods aimed at mastering sports technique (holistic, constructive, dismembered-constructive) and methods aimed at the development of physical qualities of an athlete (continuous and interval). The contents of the game and competition methods, which are given taking into account the specifics of Taekwon-Do training, are revealed.

The general didactic principles of training are singled out: consciousness and activity in teaching, visibility, systematic and consistent, accessibility and individual approach. The description of the principles of improving the athletic skill in Taekwon-do, which should be followed by the coach when organizing the training process with athletes of higher qualification is given. Namely, the principle of strength and variability of skills; the principle of matching and improving athletic skills; the principle of compensation in sports skills; the principle of a directed combination in the development of sporting skills, the principle of the influence of existing athlete skills for further training.

Key words: coach, Taekwon-Do, athletes, training, tools, methods, principles.