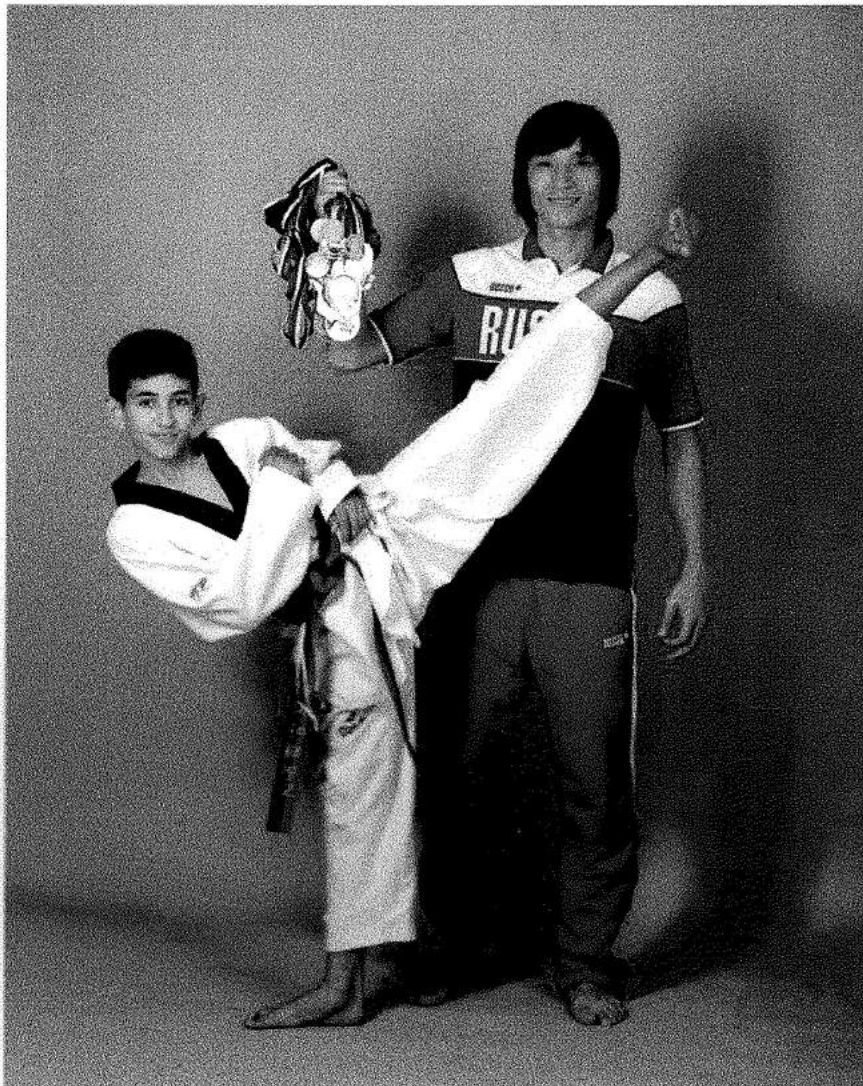


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2**



**«ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО ВТФ»**

Автор: тренер-преподаватель КИМ В.Р.

Багайск-2017

Технология планирования системы подготовки спортсменов в тхэквондо ВТФ

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

- а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;
- д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции. Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики тхэквондо (ВТФ) и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики тхэквондо (ВТФ), опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития тхэквондо (ВТФ) и состояние спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты. При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику тхэквондо (ВТФ), передовой опыт теории и практики спортивных единоборств, данные научных исследований в области теории и методики спортивных единоборств, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

- а) параметры величин (объем и интенсивность);
- б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);
- г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меру воздействия каждого физического упражнения на организм

занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, так как неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех всей работы по подготовке спортсменов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

- а) по специализированности, то есть по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;
- б) по направленности, то есть по распределению в четкой последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;
- в) по величине и координационной сложности, то есть в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т. п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки. В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки бойцов на длительный период времени, прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий. К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план

подготовки спортсменов на 4–8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки бойцов:

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий. Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки бойца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул. Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения для группы начальной подготовки и 1–2-й годы обучения для учебно-тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), переходный (2 мес.). Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь — январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики тхэквондо (ВТФ). Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль — июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2–4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют главные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль — август) решаются задачи:

- укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха спортсменов;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;

- повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера. Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й, 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — октябрь, январь — март), два соревновательных (ноябрь — декабрь, апрель — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям. Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика группы, команды или контингента занимающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д.) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты.

Основы планирования системы подготовки спортсменов в тхэквондо WTF

Процесс подготовки спортсменов в тхэквондо можно рассматривать как сложную динамическую систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологические, социальные, технические) является управление, суть которого

состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой спортсменов в тхэквондо включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, то есть программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

1. определить смысловое содержание необходимого арсенала умений и навыков, которое соответствовало бы модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в избранном виде спорта;
2. определить исходное состояние занимающихся (уровень физической, технической, психической подготовленности) и наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
3. на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы подготовки.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).



Планирование и контроль в процессе подготовки спортсменов в тхэквондо должны включать в себя:

1. программу изучения специфической двигательной деятельности;
2. программу освоения общеразвивающих движений и достижения необходимых физических кондиций для реализации специфических умений;
3. анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
4. прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
5. разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
6. систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы – достижение максимального спортивного результата;
2. планирование начинается с формирования содержания и последовательности образовательного компонента для избранного вида спорта;
3. планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
4. многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки бойцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
5. планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательные, оздоровительные, воспитательные), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
6. планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
7. в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;
8. документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают **внешнее** и **внутреннее** планирование. Внешнее планирование (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных

направлений в развитии тхэквондо (ВТФ). Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др. На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, предназначенные для коллективов, команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: **статическом** и **динамическом**.

Статический аспект планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки — между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т. д. — на относительно длительный период занятий (годовой цикл тренировки, учебный год и т. п.).

Динамический аспект заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное занятие).



Система подготовки спортсменов по тхэквондо ВТФ

Многолетняя подготовка спортсмена охватывает длительный период становления от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10–15 лет и включает в себя следующие этапы.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ и дошкольных учреждений, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения упражнений ударных единоборств и формирование основ ведения спортивного единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение юношеских разрядов и аттестация с 10-го по 6-й гыпы.

Учебно-тренировочный этап (УТ) состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Этап (УТ) начальной спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики тхэквондо (ВТФ), приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 6-го по 4-й гыпы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Этап (УТ) углубленной спортивной специализации. Группы формируются из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике тхэквондо (ВТФ), накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 4-го по 1-й гыпы;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов. *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой тхэквондо (ВТФ);
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- освоение знаний и навыков тренера, судьи;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- выполнение КМС и аттестация на 1-й дан;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса,

членов сборных команд страны и регионов. *Цель этапа* — достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов, совершенствование знаний и навыков тренера, судьи.



Организация учебного процесса по тхэквондо ВТФ в спортивной школе

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В каникулярное время для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом тхэквондо (ВТФ), привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивными единоборствами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных спортсменов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированное питание, создание соответствующих психогигиенических условий подготовки, использование водно-тепловых процедур, массажа и тому подобное).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. Нормативная часть программы является официальным документом, регламентирующим деятельность отделения тхэквондо (ВТФ) спортивной школы. Она включает в себя требования к наполняемости учебных групп, режиму учебно-тренировочной и соревновательной работы, планы по теоретической и практической подготовке, планы-графики распределения учебных часов по годам обучения, зачетные требования по всем этапам подготовки.

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.

Раздел «Теоретическая подготовка» включает в себя темы по истории тхэквондо, методике, гигиене и врачебному контролю, анатомии и физиологии, технике и тактике.

Раздел «Практическая подготовка»: Общая физическая и общая специальная подготовка (представлены разнообразными средствами, применяемыми в тхэквондо для развития физических качеств спортсмена).

Технико-тактическая подготовка (приведена для каждого этапа учебно-тренировочного процесса и включает в себя тактику ведения боя и участия в соревнованиях).

Педагогический и врачебный контроль (включает комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся, задачи, формы, организацию медицинских обследований).

Воспитательная работа, психологическая подготовка (содержит сведения об основных средствах, методах, формах воспитательной работы и психологической подготовки учащихся).

Восстановительные средства и мероприятия (состоят из системы средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками).

Инструкторская и судейская практика (содержит информацию о тех умениях и навыках, которые должен приобрести спортсмен по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований).

В данной образовательной программе прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса); принцип преемственности (предусматривает последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

Этапы технической, тактической и физической подготовки в тхэквондо

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического развития, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом с образовательным компонентом ударного единоборства, направленным на овладение техникой спортивного боя, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств с целью обеспечить их долгосрочное функционирование в области физической культуры и спорта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача овладения содержанием программы базовой технико-тактической подготовки с использованием ударной техники и защиты, повышения физиологических функций, накопления соревновательного опыта.



Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- положительная динамика уровня технико-тактической подготовленности;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по виду спорта;
- освоение теоретического раздела программы;

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- результаты выступлений на всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных для пополнения состава сборных команд России.

Для чего нужна программа по тхэквондо ВТФ для ДЮСШ

Программа по тхэквондо (ВТФ) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и

СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта РФ № 390 от 28.06.01 г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) (1987), утвержденного Госкомспортом РФ и Минздравом РФ, которые регламентируют работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы с подростками, а также Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ (1995).

В Программе представлены система построения многолетней тренировки и учебный план отделения тхэквондо (ВТФ), где определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки. Следует иметь в виду, что более чем десятилетний срок спортивной

подготовки направлен на параллельное совершенствование физических качеств учащихся и достижение технико-тактических навыков, соответствующих интегральной модели спортсмена высокой квалификации.



Блок-схема интегральной модели профессионалов любом виде деятельности

- Морфофизиологическая модель опорно-двигательных, сенсомоторных и психомоторных функций (заложенные и развитые качества)
- Результирующая модель профессионала (полнота и финальное качество исполнения профессиональной деятельности)
- Модель пространственно-смысловой деятельности (состав и качество обученности профессиональным действиям в их динамике)

Тхэквондо ВТФ. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций. Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану); неравномерно и неодновременное, то есть гетерохронно (разновременность созревания проявляется в том, что, например, зрительный анализатор созревает к 6–7 годам, а двигательный — к 8–9 годам).

Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном, или подростковом, периоде для мальчиков приходится на 13–16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии неспособны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселераторы начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18–19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств. Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий тхэквондо (ВТФ) требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20–25 годам. В 14–16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12–14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы

происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9–10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13–14 лет — $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9–10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14–15 годам и продолжает уменьшаться до 20–25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма.

Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тхэквондо (ВТФ).

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей длится с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14–17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивны темпы естественного роста этого качества в возрасте от 9 до 11 лет, в момент полового созревания — от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10–12 до 13–14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Показатели аэробной мощности наиболее интенсивно увеличиваются в период полового созревания (14–15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин./кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12–13 лет и к более значительному росту после 16 лет, то есть в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200–300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16–18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в его развитии приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9–10 до 11–12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.