# СИСТЕМАТИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОНДО СО СПОРТСМЕНАМИ-ИНВАЛИДАМИ

**Автор Косинцева Татьяна Александровна, тренер МАУ ДО СШОР Сургутского района ХМАО Югры**

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования**. Тхэквондо ВТФ ПОДА дисциплина вида спорта тхэквондо ВТФ включённая в программу Паралимпийских Игр с 2020 года. Участие спортсменов-инвалидов по виду спорта тхэквондо ВТФ ПОДА в Олимпиаде состоится впервые в Токио в 2021 году. Международное название вида спорта тхэквондо ВТФ ПОДА – паратхэквондо. Официально как вид спорта, вошедший в государственный реестр видов спорта включенных в виды спорта развиваемых на территории Российской Федерации начал развиваться с 2010 года, в 2011 году в Москве состоялся первый официальный Чемпионат Европы. Тхэквондо ВТФ ПОДА относительно новый вид спорта, поэтому разделы комплексной подготовки спортсменов-паратхэквондистов разрабатываются, анализируются, обещаются. Появляется серьёзная потребность научного сопровождения в виде спорта тхэквондо ВТФ в дисциплине тхэквондо ВТФ ПОДА.

Отличие тхэквондо ВТФ ПОДА от других дисциплин тхэквондо ВТФ заключается в подготовке спортсменов-инвалидов с поражением верхних конечностей. Наличие инвалидности предусматривает ограничения в правилах соревнований, где в отличии от здоровых спортсменов-тхэквондистов, запрещены удары ногами в голову. Соответственно модельные характеристики поединка паратхэквондистов отличаются от модельных показателей поединка здоровых спортсменов-тхэквондистов. Своеобразие паратхэквондо состоит в том, что в соревновательных действиях разрешены удары ногами только в средний уровень, в туловище. Электронная система судейства позволяет максимально объективно оценивать атакующие действия спортсменов-инвалидов. Сенсорные футы, электронный жилет, компьютерные программы учеты зачётных соревновательных действий облегчают работу судей. Но соревновательная работа спортсменов-инвалидов значительно различается по характеру двигательной деятельности от здоровых спортсменов-тхэквондистов.

Один из важнейших аспектов подготовки спортсменов-паратхэквондистов к различным официальным соревнованиям заключается в выполнении планового тренировочного процесса с плановыми адаптационными изменениями организма под воздействием тренировки со всеми структурными элементами.

Одним из основных условий успешной работы специалистов-тренеров является грамотное распределение тренировочных средств в процессе многолетней подготовки спортсмена-инвалида к участию в официальных соревнованиях.

Умение подобрать нагрузочные компоненты, определить алгоритм развития и совершенствования двигательно-координационных качеств паратхэквондиста, максимально использовать срочный и кумулятивный эффект адаптации в годичном цикле важнейший фактор получения планового результата, показанного на официальном чемпионате страны, Европы. Мира.

Однако, методическая база построения тренировочного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор недостаточно разработана Отсутствие Федерального Государственного образовательного стандарта спортивной подготовки спортсменов-инвалидов в тхэквондо ВТФ ПОДА не позволяет специалистам на местах получать необходимые ресурсы для сопровождения и организации работы в спортивных специализированных учреждениях. Отсутствие утвержденных программ спортивной подготовки на разных этапах тренировочного процесса не способствует успешной работе специалистов в регионах.

Тхэквондо ВТФ ПОДА является спортивной паралимипийской дисциплиной олимпийского тхэквондо ВТФ. В тхэквондо ВТФ проводится много научных исследований в направлениях: юношеский спорт, юниорский спорт, молодежный спорт, спорт высших достижений. Кардинальные отличия в правилах соревнований паралимпийцев и олимпийцев, моторной плотности боя, количеству и качеству атакующих движений, предъявляют разные требования к подготовке спортсменов.

Выполнение соревновательной техники в тхэквондо является предметом обсуждения и исследований многих специалистов (М.М. Боген 1985; А.О. Акопян 1989; Г.И. Мокеев, 2008; С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков, 2007; О.А. Двейрина 2006; С.Н. Сафонкин 2001; Е. Ю. Ключников 2007; Г.В. Руденко, 2010; А.В. Павленко 2013; О.Г. Эпов, 2014, Е.В.Головихин 2019 и др.). Однако анализ научно-методической литературы, публикаций и непосредственный опыт тренерской деятельности показал, что алгоритм обучения и развития паратхэквондистов пока ещё не разработан в должной мере.

Также паратхэквондо, как отрасль современного спорта в России, получает серьезную государственную поддержку, что значительно повышает социальную адаптацию инвалидов. Она проявляется:

• в повышении роли государства в поддержке развития паралимпийских единоборств, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;

• в широком использовании средств тхэквондо в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;

•   в продлении активного творческого долголетия людей;

•   в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

•  в использовании основ философии единоборств как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;

•   в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии; в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;

• в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;

•  в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [7].   
Единоборства, к которым относится паратхэквондо, воспитывают ориентацию на жизненный успех, формируют психологию победителя. В процессе обучения и тренировок у спортсменов-инвалидов вырабатываются высокие морально-волевые качества, что напрямую связано с психологическими возможностями выживания и развития.

Таким образом, *актуальность исследования* заключается в поиске и систематизации методических подходов, позволяющих оптимизировать занятия со спортсменами-инвалидами на основе применения специализированных методик. Основу подобных методик, включенных в учебно-тренировочный процесс паратхэквондистов, могут составлять элементы скоростно-силовой направленности с поддержанием высокого уровня ударной устойчивости на основе развитых модельных звеньев.

Таким образом, налицо ***противоречия*:**

•  между необходимостью научного подхода к созданию образовательной системы обучения в паратхэквондо и отсутствием концептуальных основ;

•   между необходимостью использования в процессе обучения программных комплексов на этапах спортивной подготовки содержания образования и сложившейся практикой использования не системных действий;

•   между необходимостью и практической реализацией использования в практике личностно – ориентированных технологий и имеющих место в практике технологий манипуляций личности;

•       между воспитанием личности в целом и развитием личностных и деловых качеств, способствующих достижению спортивного результата;

•       между необходимостью проведения образовательного процесса, и отсутствием эффективного инструментария, позволяющего тренеру отслеживать динамику профессиональных и личностных изменений спортсменов и на ее основе оптимизировать процесс их профессионального и личностного становления в обозначенной области спорта.

Недостаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос теоретических основ образовательного процесса обучаемых в области паратхэквондо, который должен учитывать возрастные и личностные особенности занимающихся, новейшие достижения в различных областях современной науки. Отсутствие методического инструментария, позволяющего определить особенности профессионально-личностного становления спортсменов-инвалидов, также отрицательно сказывается на результатах учебно-спортивной подготовки.

*Степень разработанности темы исследования*

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в годичном цикле подготовки высококвалифицированных паратхэквондистов.

**Предмет исследования** – структура и содержание годичного цикла подготовки паратхэквондистов на этапе спортивного совершенствования.

***Цель исследования*** – теоретически обосновать и разработать подготовку спортсмена паратхэквондиста на этапе спортивного совершенствования, для участия в официальных международных соревнованиях.

[4].

**Методологическую основу** исследования составляют общефилософские положения о взаимосвязи, взаимообусловленности социальных явлений, о ведущей роли деятельности человека в его личностном саморазвитии, концепции формирования гармонично развитой личности в процессе спортивной деятельности. Методологическую функцию в исследовании выполняют системный подход, позволяющий упорядочить компоненты моделируемого объекта; дифференцированный подход в обучении и дозировании тренировочной нагрузки спортсменов, деятельностный подход.

**Теоретическую основу** исследования составили:

идеи дифференцированного подхода в обучении и дозировании тренировочной нагрузки спортсменов (В.А. Ермаков, П.В. Квашук, И.И. Сулейманов); идеи деятельностного подхода в воспитании (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

современные представления о системе спортивной тренировки (Ю.Ф. Курамшин, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В. С. Рубин, А.П. Бондарчук, Ю.В. Верхошанский);

теоретические и методические основы спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ (Е.Ю.Ключников, );

- исследования по проблемам паратхэквондо (Е.В.Головихин).

**Достоверность и обоснованность результатов исследования** обеспечивались соблюдением исходных методологических положений, применением методов исследования, адекватных цели и задачам работы,

опытной проверкой гипотезы, достаточной длительностью эксперимента и репрезентативной выборкой испытуемых, корректным применением методов математической статистики.

**Научная новизна статьи** состоит в следующем:

- выявлены принципы периодизации учебно-тренировочного процесса паратхэквондистов на этапе спортивного совершенствования;

- определены структура и последовательность распределения тренировочных нагрузок в зависимости от этапов подготовки спортсмена и уровня его подготовленности в дисциплине керуги;

- разработана модель годичного цикла подготовки высококвалифицированных паратхэквондистов, состоящая из классических тренировочных микроциклов, мезоциклов и мезоциклов концентрации нагрузки на развитие специальных двигательно-координационных качеств паратхэквондистов;

- экспериментально доказано, что применение разработанной модели годичного цикла подготовки на этапе спортивного совершенствования позволяет повысить специальную физическую и интегральную подготовленность паратхэвондистов, способствует их успешному выступлению на соревнованиях.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки в паратхэквондо научно обоснованными выводами, раскрывающими структуру и содержание тренировочного процесса в годичном цикле подготовки паратхэквондистов на этапе спортивного совершенствования;

- в выявлении принципов периодизации учебно- тренировочного процесса;

- в разработке модели годичного цикла подготовки паратхэквондистов;

- в экспериментальном подтверждении эффективности использования микроциклов, мезоциклов концентрации нагрузки на специальные двигательно-координационные качества паратхэквондиста.

Модель годичного цикла подготовки на основе крупноцикловой концентрации тренировочных нагрузок на отдельные типы микро, мезо и макроциклы.

**Практическая значимость** статьи работы заключается в разработке программно-методического материала (методические рекомендации, конспекты тренировочных занятий, тренировочные микро- и мезоциклы, модель годичного цикла подготовки) на основе которого строится учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных паратхэквондов.

Значимость результатов исследования характеризуется возможностью их использования:

* при планировании тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки паратхэквондо на этапе спортивного совершенствования;
* при распределении последовательности тренировочных занятий в микро- и мезоциклах;
* при подборе средств и методов специальной физической подготовки паратхэквондов;
* в технологии управления учебно-тренировочным процессом в паратхэквондо;
* при обучении студентов физкультурных и педагогических вузов, в ходе переподготовки и повышения квалификации тренеров-преподавателей по паратхэвондо;
* при внесении коррекций в программно-нормативные документы СШ, СШОР и спортивных клубов.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Головихин Е.В. Тхэквондо для лиц с ПОДА (раздел керуги) : учебно-методическое пособие. / Е.В. Головихин, Ю.Ю. Жуков. - Москва : Ridero, 2019. - 134 с.
2. Головихин Е.В. Профессионально-личностное становление спортсменов в условиях организации педагогической поддержки (на примере каратэ кёкусинкай) : диссертация. / Е.В. Головихин. - Ульяновск, 2002. - 126с.
3. Головихин Е.В. Особенности формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов (на примере сборной команды России по тхэквондо ВТФ) : учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, В.И. Воробьев, А.П. Ефремов. – Москва : СТР(ВТФ), 2007. - 217с.
4. Головихин Е.В. Программа по тхэквондо (ВТФ) : программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). – Москва : СТР (ВТФ), 2007. - 155с.