

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Д.Б. САТЕНОВ,
*Федерация тхэквондо Жамбылской области,
г. Тараз, Жамбылская область, Казахстан*

Аннотация

Статья посвящена анализу современных подходов к развитию моторных навыков у спортсменов, занимающихся тхэквондо. В работе рассматриваются как классические методы обучения, так и инновационные подходы, включающие использование технологий (видеоанализ, виртуальную реальность), индивидуальный подход к тренировкам, развитие когнитивных функций, применение нейрофизиологических принципов и психологическую подготовку. Автор анализирует эффективность этих методов и их перспективы для достижения высоких результатов в тхэквондо, подчеркивая важность комплексного подхода к тренировочному процессу.

Ключевые слова: тхэквондо, моторные навыки, развитие навыков, спортивная подготовка, современные подходы, технологии в спорте, индивидуальный подход, когнитивные функции, нейрофизиология, психологическая подготовка, эффективность тренировок.

ANALYSIS OF MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF TAEKWONDO ATHLETES

D.B. SATENOV,
*Taekwondo Federation of Zhambyl region,
Taraz city, Zhambyl region, Kazakhstan*

Abstract

This article analyzes contemporary approaches to developing motor skills of taekwondo athletes. The study examines both traditional training methods and innovative approaches, including the use of technology (video analysis, virtual reality), individualized training programs, cognitive function development, application of neurophysiological principles, and psychological preparation. The author analyzes the effectiveness of these methods and their prospects for achieving high performance results in taekwondo, emphasizing the importance of a holistic approach to the training process.

Keywords: taekwondo, motor skills, skill development, sports training, contemporary approaches, technologies in sports, individualized approach, cognitive functions, neurophysiology, psychological preparation, training effectiveness.

Введение

Современный спорт, в том числе тхэквондо, предъявляет всё возрастающие требования к уровню физической подготовки и техническому мастерству спортсменов. Развитие моторных навыков – ключевой фактор достижения высоких результатов. В данной статье анализируются современные подходы к развитию моторных навыков у тхэквондистов, рассматриваются их эффективность и перспективы.

Тхэквондо WTF (Всемирная федерация тхэквондо) – молодой и быстро развивающийся вид восточных единоборств, признанный олимпийским спортом в более чем 190 странах мира. Это научно обоснованный метод самообороны, который, благодаря интенсивным физическим и духовным тренировкам, расширяет возможности человека [1].

Тхэквондо – это эффективный и мощный вид боевого искусства, основанный на дисциплине, технике и духе; его принципы формируют у занимающихся чувство справедливости, стойкости, гуманизма и целеустремленности. Тхэквондо акцентирует внимание на духовной культуре, развивая не только физическое здоровье и ясный ум, но и позитивные отношения, а также нравственное поведение.

Развитие моторных навыков у спортсменов тхэквондо – это важный аспект подготовки, который включает в себя как физическую, так и психологическую составляющую.

Тхэквондо как динамичный и технически сложный вид спорта требует от спортсменов развитых моторных навыков. Современные достижения в области спортивной



науки и тренировочной методики постоянно расширяют арсенал методов, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов. Однако оптимальный подбор и применение этих методов остаются сложной задачей, требующей глубокого анализа и учета индивидуальных особенностей спортсменов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью систематизации современных подходов к развитию моторных навыков спортсменов, занимающихся тхэквондо, а также определением наиболее эффективных стратегий тренировки для достижения максимального результата.

Существующие методики часто не адаптированы к специфике тхэквондо, что ограничивает потенциал спортсменов. Поэтому разработка и обоснование современных, научно обоснованных подходов к тренировке является важной задачей для повышения конкурентоспособности тхэквондистов на международной арене.

Цель исследования – анализ современных подходов к развитию моторных навыков у спортсменов, занимающихся тхэквондо, определение их эффективности и разработка рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

Материал и методы исследования

Для проведения исследования был выполнен анализ научной литературы. Изучены современные публикации в области спортивной науки, физической культуры и тхэквондо, посвященные развитию моторных навыков. Проведен обзор наиболее распространенных методик тренировки, включая оценку их преимуществ и недостатков.

Выполнен сравнительный анализ различных подходов к развитию моторных навыков (традиционные методы, современные технологии, нейромышечная тренировка), оценка их влияния на различные показатели спортивной подготовки (скорость, силу, выносливость, координацию, гибкость, точность).

Традиционные методы развития моторных навыков, такие как многократное повторение технических элементов, упор на физическую силу и выносливость, изучение и отработка технических схем, до сих пор являются основой в подготовке спортсменов. Однако их эффективность может быть ограничена без учета современных достижений в области спортивной психологии, педагогики и нейрофизиологии.

Современные подходы к этому процессу основаны на различных методах и принципах, которые помогают спортсменам улучшать свои навыки, повышать эффективность тренировок и достигать высоких результатов [2].

Современные подходы к развитию моторных навыков

Использование технологий. Современные технологии – видеозапись и программное обеспечение для анализа движений – позволяют тренерам и спортсменам детально изучать технику выполнения ударов и других элементов. Это помогает выявить ошибки и улучшить технику, что критически важно в таком высококонкурентном виде

спорта, как тхэквондо. Видеоанализ техники с применением программного обеспечения позволяет спортсмену объективно оценить качество своих движений, выявить ошибки и скорректировать их. Системы обратной связи помогают в адаптации к изменениям техники, что ускоряет процесс обучения. Виртуальная реальность может использоваться для имитации соревновательных ситуаций и тренировки реакций в различных условиях.

Индивидуализация тренировок. Современные подходы подчеркивают необходимость адаптации тренировочного процесса к индивидуальным особенностям каждого спортсмена. Это включает в себя дифференцированный подход к отработке техник, учет физических данных, особенностей нервно-мышечной системы и психологических характеристик. Для этого применяются различные тесты и функциональные диагностики. Каждый спортсмен уникален, и современные тренеры стремятся учитывать индивидуальные особенности именно каждого спортсмена, его физические данные, уровень подготовки и личные цели в спорте. Это позволяет разрабатывать персонализированные программы тренировок, которые более эффективно способствуют развитию моторных навыков [3].

Развитие когнитивных функций. Успех в тхэквондо напрямую связан с быстротой реакции, концентрацией внимания и стратегическим мышлением. Современные тренировочные программы включают упражнения на развитие этих когнитивных функций – тренировку внимания, быстроты реакции и стратегического планирования.

Применение нейрофизиологических принципов. Понимание принципов работы нервной системы позволяет более продуктивно структурировать тренировочный процесс. Это включает использование оптимальных ритмов тренировок, оптимизацию интервалов отдыха и периодов интенсивности, что ведет к повышению эффективности запоминания и автоматизации движений.

Психологическая подготовка. Современный подход к подготовке спортсменов включает в себя психофизиологическую составляющую. Упражнения на концентрацию, визуализацию и ментальную тренировку помогают спортсменам лучше справляться со стрессом на соревнованиях и повышают их уверенность в своих силах. Психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо становится всё более важной. Она включает работу над уверенностью в себе, стрессоустойчивостью, мотивацией, а также преодолением негативных эмоций в стрессовых ситуациях.

Кросс-тренинг. Использование элементов других видов спорта (боевых искусств, гимнастики, легкой атлетики) в тренировочном процессе помогает развивать дополнительные моторные навыки и улучшать общую физическую подготовку. Это позволяет спортсменам быть более универсальными и лучше адаптироваться к различным условиям соревнований.

Модульная система тренировок. Современные тренировки часто строятся по модульному принципу, который включает в себя специализированные блоки для развития различных моторных навыков, таких как скорость,



сила, координация, гибкость и выносливость. Это позволяет более эффективно распределять время и ресурсы, адаптируя занятия под индивидуальные потребности спортсменов.

Роль восстановительных процедур. Современный спорт делает упор не только на тренировочный процесс и его грамотную комплектацию, но и на полноценное восстановление спортсменов, включая различные методы релаксации, питание и физическую реабилитацию.

Дальнейшее развитие подходов к развитию моторных навыков у тхэквондистов связано с интеграцией новых технологий, индивидуальным подходом, усилением роли психологической подготовки и более глубоким пониманием нейрофизиологических механизмов обучения моторным навыкам. Интеграция этих подходов позволит создать более эффективные и адаптированные тренировочные программы, направленные на максимальное развитие потенциальных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов.

Результаты исследования

В результате исследования выявлено, что современные подходы к развитию моторных навыков у тхэквондистов, опирающиеся на инновации в спортивной науке и технологиях, обеспечивают более эффективную подготовку, индивидуализированный подход и повышение конкурентоспособности спортсменов на международной арене. Дальнейшее развитие и внедрение этих методик является ключевым фактором успеха в спорте высокого уровня.

Выводы

Таким образом, современные подходы к развитию моторных навыков у спортсменов, занимающихся тхэквондо, представляют собой комплексный процесс, который включает в себя использование технологий, индивидуализацию тренировок и психологическую подготовку. Это позволяет спортсменам достигать высоких результатов и постоянно совершенствоваться в своем спортивном мастерстве.

Литература

1. Абраменков П.В. Анализ современных научных исследований российских и зарубежных ученых по методическому обеспечению и организации системы физической подготовки спортсменов-тхэквондистов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2021. – № 24 (4). – С. 97–108.
2. Симakov А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93–97.
3. Мавлеткулова А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2007. – 165 с.

References

1. Abramenkova P.V. Analysis of modern scientific research by Russian and foreign scientists on the methodological support and organization of the physical training system for taekwondo athletes // Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports. – 2021. – No. 24 (4). – Pp. 97–108.
2. Simakov A.M. The content of physical fitness of young taekwondo athletes at the stage of initial training // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2010. – No. 4 (62). – Pp. 93–97.
3. Mavletkulova A.S. Development of special physical qualities of young taekwondo athletes: Dis. ... of Ph.D. of Pedagogical Sciences. – Saint Petersburg. 2007. – 165 p.

