

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков

ОСНОВЫ ТХЭКВОНДО:
техническая, тактическая и психологическая подготовка
Учебное пособие

Воронеж 2022

УДК 796.87

ББК

Учебное пособие утверждено в печать заседанием Ученого совета
ФГБОУ ВО ВГАС от

Рецензенты:

Стеблецов Евгений Андреевич к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ВГПУ.

Вареников Николай Анатольевич к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств ВГАС.

Стазаев Г.П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. – Воронеж: ВГАС. – 74с.

Учебное пособие «Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка» предназначено для лиц, занимающихся тхэквондо, а также других видов ударных единоборств. В пособии представлены особенности развития общих и специальных физических качеств тхэквондистов, базовая технико-тактическая подготовка, так же описаны критерии оценки данных качеств. Отражены основные принципы планирования спортивных результатов в тхэквондо.

Авторы:

Г.П. Стазаев доцент кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

С.С. Сандраков, преподаватель кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО «ВГАС».

© Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков.

© ФГБОУ ВО ВГАС

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТХЭКВОНДО	5
1.1. Версии Тхэквондо ITF, WTF, GTF	6
1.2. Теоретические концепции подготовки тхэквондистов	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТХЭКВОНДО	9
2.1. Формы организации занятий	9
2.2. Основные направления тренировки тхэквондиста	12
2.3. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях тхэквондо	13
2.4. Планирование тренировочного процесса	16
2.5. Планирование спортивных результатов	17
3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО	18
3.1. Теоретическая подготовка	19
3.2.. Физическая подготовка	20
3.3. Техническая подготовка	21
3.4. Тактическая подготовка	22
3.5. Психологическая подготовка	23
3.6. Соревновательная подготовка	24
4. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТХЭКВОНДИСТА	25
4.1. Воспитание силовых качеств	26
4.2. Воспитание выносливости	28
4.3. Воспитание быстроты	30
4.4. Развитие гибкости	24
4.4. Развитие ловкости	25
4.5. Специальная физическая подготовка (СФП)	27
4.6. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, силовой выносливости	30
4.7. Специализированные игровые комплексы	31
5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32
5.1. Классификация техники тхэквондо	33
5.2. Обучение техническим действиям	34
6. ТАКТИКА ТХЭКВОНДО	35
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТА	47
7.1. Воспитание волевых качеств	65
7.2. Воспитание устойчивости к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности	69
ЛИТЕРАТУРА	71
	72

ВВЕДЕНИЕ

Тхэквондо – это один из видов корейского боевого искусства самообороны без оружия. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» – «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» – «искусство», «путь» – в Корейских трактатах путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТХЭКВОНДО

История единоборств развивалась с развитием уклада жизни человеческого общества. В настоящее время существуют четыре версии происхождения единоборств. Первая связана с естественной необходимостью в защите от зверей и враждебно настроенных людей.

В естественных условиях жизни, человеку приходилось периодически обороняться. Поэтому результативные приемы самозащиты запоминали, совершенствовали и передавали подрастающему поколению, как эталон техники. Археологические раскопки в дальневосточных странах, Африке, на ближнем востоке, и других частях мира свидетельствуют о широком распространении единоборств. Причем, атакующие и оборонительные приемы схожи с существующими в настоящее время в различных видах единоборств.

Вторая версия происхождения единоборств носит сакральный характер миросимволической культуры древнего мира. В Китайской культуре дуализм заложен исторически. Диалектическое единство «Инь» и «Янь»

Например, в китайских летописях есть миф о сотворении мира посредством борьбы с предвечным драконом. Поэтому борьба противоположностей и порождает жизненную активность.

История корейских боевых искусств насчитывает около двух тысяч лет. Древние рукописи, статуэтки и изображения, говорят о том, что уже в начале нашей эры в древней Корее применялись различные системы кулачного боя и борьбы. Но Тхэквондо является одним из самых молодых видов боевых искусств. Только в 1955 году новое направление, созданное лучшими мастерами боевых искусств Южной Кореи, получило свое название «ТХЭКВОНДО».

В начале XX века Корея находилась под властью Японии и мастерам корейских боевых искусств приходилось скрывать деятельность своих школ, зато широкое распространение получило каратэ-до. Японские и окинавские учителя оказали определенное влияние на развитие корейской традиции (например, на технику работы руками).

В 1945 году Корея была освобождена от японской оккупации. Корейские боевые искусства вышли из подполья, но духовно-философская традиция к тому времени уже была утрачена. Кроме того, начали вести занятия по боевым искусствам довольно большое количество корейцев, вернувшихся из Японии. Мест для занятий и школ было много, и число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств постоянно увеличивалось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции. В основном все сводилось к освоению техники маневрирования, ударов, защит. Тем не менее, популярность боевых единоборств росла.

По окончании войны 1950-1953 годов в Корее существовало очень много школ: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и других. Большая часть из них была близка к субак или каратэ. Но эти школы были частные. До начала 60-х годов двадцатого столетия государство не вмешивалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по

этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под контролем государства, в отличие от разрозненных направлений, которые могли бы служить прикрытием для каких-либо оппозиционных движений. Кроме того, такая система явилась бы политическим орудием, символизирующим дух нации.

В 1965 году корейское правительство попыталось объединить все школы в ассоциацию единого боевого искусства для создания «единого стиля». Ведущую роль в его создании сыграл генерал Чой Хон Хи. Новое боевое искусство получило название «тхэквондо».

1.2. Стили тхэквондо и интернациональные федерации ITF, WTF, GTF

Развитие тхэквондо, как спортивной дисциплины, пошло по трем основным направлениям и руководство которыми в настоящий момент осуществляют три крупных организации: ITF, WTF, GTF. Первая Интернациональная федерация тхэквондо ITF была создана в 1966 году. Были изданы правила соревнований по этой версии. По этим правилам можно использовать переднюю, боковую, тыльную части кулака, а также ребро и обратное ребро ладони. Атаки ногами как в ITF, так и в других версиях считаются более приоритетными и оцениваются выше. Так, максимальная оценка удара руками составляет 2 бала, при условии, что удар нанесен в прыжке в голову с отрывом обеих ног от пола, в то время как удары ногами могут достигать оценки в 5 баллов (в случае атаки ногой в голову в прыжке с разворотом на 360 и больше). Защитная амуниция: капа, перчатки, футы, бандажи, шлем.

Вторая Всемирная федерация тхэквондо WTF, созданная в Южной Корее 26 мая 1973 года в Сеуле. Ее руководство в скором времени взяло курс на всеобщую популяризацию тхэквондо и включение в список олимпийских

дисциплин. В 1988 году, тхэквондо вошел в программу олимпиады, как демонстрационный вид, в дальнейшем его окончательно включили в перечень олимпийских видов спорта.

Немаловажную роль в этом сыграло то, что правила тхэквондо предполагают использования защитной амуниции снижающей риск травматизма. По версии WTF на спортсмене должен обязательно присутствовать защитный жилет, шлем, удары руками можно наносить только по корпусу, в голову же разрешены только удары ногами.

Третья Глобальная федерация тхэквондо, или GTF, созданная в марте 1990 года. Ее целью является развитие и популяризация тхэквондо. За короткий промежуток времени она стала международной и сейчас в ее состав входят 50 стран.

В этой версии правила ведения боя ближе схожи с ITF, так как разрешены удары руками в лицо, но в отличие от интернациональной федерации в GTF присутствуют и боковые удары руками в верхний уровень, а также некоторые броски. Экипировка в этой версии, такая как в ITF, отличие есть только в применение шлема, в интернациональной федерации он используется в качестве вспомогательной вещи для юниоров и ветеранов, а в GTF он является обязательным.

1.2.1. Теория мощности ударов в тхэквондо

Наличие хорошей защитной амуниции предполагает к нанесению сильных ударов. Для выполнения максимально сильного удара или блока необходимо сочетание следующих факторов.

Сила противодействия

Если атакующий бросается на атакованного с большой скоростью, то действующая в результате встречного удара сила будет складываться из силы инерции, вызванной движением атакующего и силой встречного удара. Сложение этих двух сил дает максимальный поражающий эффект. В этом

проявляется результат силы противодействия в данном случае. Другой аспект – это использование внутренних сил реакции. Удар правым кулаком оказывается сильнее, если он сопровождается движением левого кулака в противоположном направлении. В этом случае ось вращения проходит через позвоночник.

Концентрация

Направляя удар на определенную цель, атакующий концентрирует его силу, и увеличивает его кинематический эффект. Так, например, есть законы гидродинамики, сила водяного напора тем больше, чем меньше диаметр шланга и наоборот, или всем известно, что человек в снегоступах не оставляет практически никаких следов на снегу за счет распределения давления на большой площади. Поэтому удары в тхэквондо очень часто концентрируются на ребре ладони или на фаланговых суставах согнутых пальцев, что уменьшает площадь ударной поверхности. Очень важно не проявлять максимальных усилий в начале движения, а постепенно наращивать их таким образом, чтобы максимум ударной силы достигался в момент контакта с телом противника. Чем выше концентрация, тем более сокрушительным будет удар. Можно сказать, что чем короче период контакта с телом противника, тем эффективнее будет удар. Таким образом, удар должен быть нанесен по цели наименьшего размера с максимальной мобилизацией всех мышц тела за минимальный промежуток времени.

Равновесие

Сохранение равновесия представляет в тхэквондо огромную важность. Сохраняя тело в состоянии равновесия, вы достигаете максимальной эффективности удара или блока. Напротив, человека, находящегося в неустойчивом положении, легко сбить с ног. Как при выполнении атакующих действий, так и при блокировании стойка должна быть устойчивой и подвижной одновременно. Достичь хорошей устойчивости можно, распределив вес в стойке одновременно на обе ноги и расположив центр тяжести на линии, проходящей между стопами. А если

необходимо перенести вес на одну ногу, то центр тяжести нужно расположить на линии, проходящей через центр стопы. Пружинящие движения коленного сустава очень важны для выработки равновесия, необходимого как для быстрого начала атаки, так и для пребывания в постоянной готовности к защитным действиям.

Контроль дыхания

Контролируемое дыхание оказывает влияние на состояние человека, на скорость и силу его движений, а также дает телу способность выдержать удары соперника. На каждое движение выполняется один вдох-выдох, за исключением связанных движений, при этом следует запомнить следующее правило: никогда не делайте вдох, когда ставите блок или наносите удар. Это не только мешает правильному выполнению движения, но и приводит к потере силы и скорости. Контроль дыхания также следует использовать в поединке, чтобы замаскировать признаки усталости. Опытный боец, заметив, что противник утомлен, тут же усилит атаку и получит возможность добиться быстрой победы.

Масса и скорость

С точки зрения механики, для достижения наибольшей силы удара необходимо максимизировать ударную массу и скорость. Достижению максимума ударной массы и скорости способствует поворот таза. При этом большие мышцы брюшного пресса, закручиваясь, сообщают телу дополнительный импульс. Таз вращается в том же направлении, что и сегмент тела, с помощью которого ставится блок или наносится удар. Другой способ увеличить ударную массу и скорость – выполнять пружинящие движения в коленных суставах, приподнимаясь в начале движения и опускаясь в момент атаки, вкладывая в удар вес всего тела. Возникающая при нанесении удара сила реакции, контроль дыхания, равновесие, напряжение и расслабление мышц – все это нельзя не принимать во внимание. Все эти факторы, способствующие достижению необходимой скорости движения, в

совокупности с гибкостью и ритмичностью движений должны быть хорошо скоординированы для проявления максимальной силы удара.

Вопросы для самоконтроля к главе 1.

1. Как переводится слово тхэквондо на русский язык и что оно означает?
2. Какие исторические события инициировали возникновение тхэквондо?
3. Кто является основателем тхэквондо?
4. Какие международные федерации тхэквондо существуют в современных условиях?
5. Что входит в содержание понятия «Теория мощности ударов тхэквондо»?

2. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Формы организации занятий

Занятия по тхэквондо проводят в двух основных формах: урочные и самостоятельные. Урочные занятия проводятся под руководством тренера и являются основными в подготовке спортсмена. В спорте урочные занятия носят название «тренировка», что в переводе с английского означает «упражнение». Самостоятельные занятия, или тренировки проводят индивидуально в свободное от основной работы, или учебы время. Примером самостоятельных тренировок может служить, утренняя гигиеническая гимнастика с имитационными упражнениями тхэквондо, или кросс, кондиционный кросс, упражнения на снарядах, со снарядами и т.п.

По своей направленности урочное занятие может быть учебным, когда предполагается изучение нового материала, перемещений, ударов, защит, атакующих и оборонительных комбинаций, технике и тактике маневрирования. В основной части учебного занятия изучают только новый материал, и не совершенствуют ранее изученный.

Учебно-тренировочное занятие предполагает изучение нового материала и совершенствование ранее изученного, так и упражнения на развитие двигательных качеств, силы, скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Таких занятий в тхэквондо большинство.

Тренировочное занятие полностью посвящено развитию физических качеств и совершенствованию ранее изученного материала.

Контрольное занятие предполагает сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технике тхэквондо.

В тхэквондо выделяют такое понятие, как «Средства тренировки». Они могут быть основными и дополнительными.

Основные средства тренировки:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- разновидности прыжков и прыжковые упражнения;
- основные упражнения из арсенала тхэквондо (пхумсе, спарринговая техника, специальные имитационные упражнения тхэквондиста, способы передвижения по даянг и маневрирования);

К дополнительным относят:

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Способ организации тренировочного процесса носит название «Методы тренировки». В тхэквондо применяются следующие методы тренировки:

Равномерный, переменный, повторный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Равномерный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение физических упражнений циклического характера в течение 30-40 минут и более, до нескольких часов. Тренировка равномерной интенсивности направлена на развитие, или поддержание уровня общей выносливости (аэробной выносливости).

Аэробная выносливость является базовой в организме и обеспечивает клеточное дыхание до конечных метаболитов расщепления глюкозы и фруктозы цикле Кребса до конечных метаболитов, углекислого газа и воды. С точки зрения здоровья, это самая физиологичная и полезная физическая нагрузка, обеспечивающая рациональную работу кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Ученый В.С. Фарфель назвал эту аэробную зону относительной мощности работы умеренной.

Равномерная по интенсивности нагрузки тренировка может использоваться в двух вариантах в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами. В первом случае, как развивающая в диапазоне ЧСС 140-160 уд мин. Во втором – как восстановительная в диапазоне ЧСС 120-130 уд мин. Снижение интенсивности физической нагрузки ниже 120 уд мин, не оказывает заметного тренировочного эффекта на организм спортсмена. Из средств тренировки могут применяться основные упражнения тхэквондиста, но чаще, бег, плавание и другие циклические виды упражнений.

Переменный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение работы в течение длительного времени, но в отличие от равномерного метода, интенсивность тренировки меняется. Если рассмотреть на примере бега, то, например, выполняется равномерный бег в течение 5 минут, затем ускорение 20-30 сек, затем снижение скорости бега на 5 мин и опять ускорение 20-30 сек. И так многократно, в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами.

Повторный метод состоит из серии упражнений максимальной интенсивности, между которыми есть паузы отдыха. Паузы отдыха могут быть большими, до полного восстановления работоспособности,

укороченными и жесткими, когда следующее упражнение выполняется на фоне не довосстановления. Обычно такой метод применяют для развития скоростной, или скоростно-силовой выносливости, а повторный для развития быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондиста.

Повторно-интервальный метод предполагает периоды отдыха между упражнениями и разная интенсивность выполнения упражнений.

Эти методы носят название регламентированные.

Игровой метод не регламентированный, там каждый участник сам решает в каком темпе или режиме будет участвовать в игре. В нем больше самостоятельности и интуитивности, есть возможность развивать тактическое мышление и приобретать опыт взаимодействия в команде игроков.

2.2. Основные направления тренировки тхэквондиста

На этапе начальной подготовки особенное внимание следует обратить на разносторонность подготовке, это даст возможность развитию физических качеств и навыков тактики тхэквондо и умений создать перспективу для дальнейшего совершенствования ведения боя. Важно чтобы занимающиеся, с самого начала правильно осваивали технику выполнения упражнений. Тренировочный этап спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора специализации в дальнейшем. Поэтому физическая подготовка становится более осознанной. Перед тренерами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение спортивных результатов происходит посредством систематических

тренировок с использованием средств и методов, углубленной специальной подготовки. Специализация характеризуется оптимальным распределением времени и сил в процессе подготовки.

Цель – совершенствование физических качеств спортсмена. Также важно учитывать индивидуальные особенности спортсмена. Главная задача тренера и спортсмена – высший спортивный результат на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для большей эффективности тренировки следует руководствоваться следующими принципами: Единство общей и специальной подготовки, результаты спортивных достижений зависят от разностороннего развития, а также применения двигательных умений и навыков спортсмена. Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. Воздействие каждого тренировочного задания, прибавляется к результатам, достигнутым ранее, закрепляя положительные изменения в организме спортсмена.

Интервалы между занятиями должны соответствовать тренированности, а отдых должен быть достаточным для восстановления, при этом периодически допускается проведение занятий на фоне неполного восстановления. Увеличение тренировочных нагрузок происходит от повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако, увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а потом к снижению. Поэтому, динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении объема работы.

Цикличность тренировочного процесса заключается в частичной повторяемости упражнений и связана с тем, что выход на наиболее высокий уровень специальной работоспособности осуществляется постепенно на протяжении подготовительного периода (3-4 мес.). К соревновательному периоду спортсмен достигает высокого уровня работоспособности, но поддерживать этот доступный на данном этапе наивысший уровень функциональных и психических возможностей человек может лишь ограниченное время (не более 4-5 мес.). После чего необходим определенный отдых, переключение на другую деятельность, снижение нагрузки, т.е. переходный период.

Годичный тренировочный цикл (или 2 цикла в году), в свою очередь, подразделяется на промежуточные мезоциклы, а т.е. – на недельные микроциклы. Такая цикличность соответствует естественным биоритмам человеческого организма и, кроме того, позволяет варьировать применяемые физические нагрузки.

Правильное чередование интенсивности физических нагрузок с оптимальными интервалами отдыха обеспечивает возможность использования явлений суперкомпенсации – сверхвосстановления организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным. При этом режиме неуклонно растут спортивные результаты тхэквондиста и сохраняется его здоровье. Слишком большие интервалы не дают никакого прироста, а недостаточные интервалы приводят к падению работоспособности и ухудшению функционального состояния организма.

2.3. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях

ТХЭКВОНДО

Если человек решил стать спортсменом и выбрал себе тхэквондо, как объект самореализации, то он должен понимать, что эта деятельность станет для него основной. Так как спортивная деятельность более экстремальная для организма человека, чем обычная, то следует учитывать и её принципы. Один из важных принципов – это оздоровительное значение спорта. Общеизвестно, что здоровье один из важнейших атрибутов жизни человека. Поэтому планирование подготовки спортсмена должно учитывать оздоровительный принцип.

Каждый тренер должен помнить: что никакие достижения не оправданы, если способ их достижения связан с получением травм, или потерей здоровья спортсменом. За полученные спортсменом травмы, связанные с халатным отношением тренера к тренировочному процессу, или низкой квалификацией тренера, он несет личную ответственность, вплоть до уголовной.

Тренер должен объяснить спортсменам, что систематические занятия тхэквондо, связанные с глубокими изменениями образа жизни, требует разработки и выполнения мероприятий, способных обеспечить высокую эффективность использования средств не только специализированной тренировки, но и восстановительно-рекреационных мероприятий, как и специально организованных гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолеть значительные по объему и интенсивности

ОС ировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму тхэквондиста. Поэтому даже незначительные на первый взгляд нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым.

В то же время наиболее актуальной и важной задачей в дальнейшем спортивном совершенствовании спортсмена-тхэквондиста является снижение уровня травматизма, устранение факторов риска при групповых и индивидуальных тренировках.

Под опасными факторами в спорте следует понимать такие, которые внезапно могут травмировать, причинив вред здоровью.

К вредным факторам относят те, которые постепенно оказывают негативное воздействие на здоровье спортсмена и через достаточно длительный промежуток действия приводят к заболеваниям.

Основная задача тренера – профилактика травм и заболеваний ОС иирующихся спортсменов.

Повышая эффективность учебно-тренировочного процесса, тренер не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние спортсмена.

Согласно принятой классификации (М. В. Волков, 1973; З.С.Миронова, 1976) и (Г.П. Стазаева 2014), имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

1. Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
6. Неправильно выполняемые атакующие или защитные действия.
7. Нарушение здорового образа жизни (несбалансированное питание, недостаток ночного сна игнорирование природных и гигиенических средств восстановления работоспособности и др.)

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой форме патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом – условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Так, у новичков и спортсменов низших разрядов преобладают легкие травмы, не требующие длительного лечения (ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата, и т. П.).

У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузкой.

Кроме того, для определения направлений и мер профилактики травматизма в спорте необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебно-тренировочного процесса, а именно:

- отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям;

- неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, т. Е. формирование ошибочной техники, присущей избранному виду спорта;

- неправильная структура процесса обучения, т. Е. отсутствие последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения и т. П.;

- погрешности в проведении тренировки отдельных микро- и мезоциклов, всего годичного цикла, многолетней подготовке, т. Е. неправильный выбор упражнений и нагрузок, чрезмерные нагрузки при недостаточном восста-

новлении, стремление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени

ОС иировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями и др.;

- отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности, уровня и особенностей развития (типологические особенности нервной деятельности, темперамент, психологические особенности), условий жизни, труда и учебы, мотивации.

Как видно из сказанного выше, основная и решающая роль во всем этом принадлежит тренеру.

Очень хорошо сказал об особенностях профессии тренера заслуженный тренер СССР по волейболу В. А. Платонов: «Настоящий тренер не тот, кто умеет думать за других, а тот, кто умеет думать о других. Настоящий тренер видит в спортсмене очень близкого для себя человека – цель всех усилий подвижнического труда». Тренер должен любить своего ученика, так как на тренировках и соревнованиях нередко возникают ситуации, в которых отношение тренера к воспитаннику является единственной гарантией не только

Остижения желаемого результата, но и сохранения его здоровья.

Техника безопасности занятий тхэквондо – это ряд правил и мероприятий, применение которых сводит к минимуму возможность получения травм при занятиях тхэквондо.

Профилактика травматизма это комплекс мер предупреждающих возможность получения травм от опасных факторов среды и минимизация воздействия вредных факторов на организм занимающихся.

Правила техники безопасности:

- В зал заходить занимающиеся должны с разрешения тренера. И в его присутствии;

- В начале занятий обязательно построение и визуальный осмотр присутствующих, их регистрация в журнале учета;

- разминка, не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);

- осмотр места и условий, проведения тренировки, если есть помехи – устранить их;

- ознакомиться с упражнением, соизмерить его со своими возможностями, так как если возможности намного отстают, то лучше использовать более легкое упражнение, чтобы выполнить его более качественно;

- контролировать свои действия на протяжении всей тренировки, особенно в моменты утомления и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения. Для профилактики травматизма нужно учесть, что из-за беспечности самих занимающихся и происходит большинство травм. Но есть и ряд моментов, необходимых для контроля.

- искажение методики проведения занятий и несоблюдение принципов последовательности, постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений. Отсутствие принципа индивидуализации (не прием во внимание возраста и пола, отсутствие страховки, слабая подготовка организма, и т. П.)

- малоквалифицированная организация (проведение занятий без тренера, переполненность мест занятий, встречное движение, неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов)

- плохие погодные условия (дождь, ветер, температурный режим)

- допуск к занятиям без разрешения врача, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Наличие оптимальных условий для проведения занятий, контроль тренером и самоконтроль, дисциплина – это является основой для занятий спортом без травм и нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

2.4. Объемы нагрузок

Занятия на протяжении года делятся на следующие периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Основное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению функциональных возможностей, изобилию технико-тактических навыков и приемов. В подготовительном периоде ОФП повышает разностороннюю физическую и функциональную подготовленность. Вследствие чего и происходит повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период состоит из двух этапов:

- общей подготовки
- специальной подготовки.

На первом этапе целью является повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости и свойственен большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе идет развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Также следует уделить особенное внимание развитию моральных и волевых качеств. Главным ориентиром в соревновательном периоде является – участие в подводящих, контрольных и основных спортивных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования. Средства общей физической подготовки используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов. Достижение спортивных результатов основывается на тренировочной деятельности. Используются эффективные

средства и методы, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки. Спортивная специализация основывается на оптимальном распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки. Целью является совершенствование физических качеств. Важен учет индивидуальных особенностей. Специализация дает возможность выявить одаренность в области спорта и достичь наивысшего результата. Объем соревновательной деятельности определяется с учетом тренировок и соревнований спортсменов. Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в спортивных соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований. Серии поединков необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям.

2.5. Планирование спортивных результатов

Участие в спортивных соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, а также календаря спортивных соревнований и выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность преодолевать эти трудности. Формировать мотивацию занятий спортом. Воспитывать волевые качества при преодолении нагрузок. Совершенствовать быстроту реагирования. Регулировать психологическую напряженность в стрессовых ситуациях. Вырабатывать устойчивость к эмоциональному стрессу. Главной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и

функциональные возможности в сложных условиях соревновательного процесса.

Основные виды тренировочных воздействий, применяемые в спортивной подготовке:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики греко-римской борьбы;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы тренировочных воздействий *по физической подготовке*:

- соревновательный;
- повторный;
- равномерный;
- переменный;
- круговой;
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

В обучении техники и тактики борьбы:

- целостно-конструктивный;
- направленного прочувствования движений;
- срочной информации (получение спортсменами от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Методы воспитания: убеждение, личный пример, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

2.5.1. Теоретическая подготовка

Теория берет свое начало из практики. Полученные практические результаты деятельности человека анализируются, обобщаются, их классифицируют подводят под них методологическую базу и фиксируют в информационном носителе. В таком виде данные знания называют теоретическими. В обобщенном виде теоретические знания представляют собой накопленный человечеством опыт по различным отраслям знаний.

Теоретическая подготовка необходима тхэквондисту для того, чтобы понимал то, что он делает. Теоретические знания постоянно пополняются, уточняются и совершенствуются на основе новых научных открытий, исследований, теоретических концепций.

Благодаря теоретическим знаниям тхэквондист может представить, например, какие виды тактики ведения соревновательного боя существуют, или, какие функции выполняют члены судейской коллегии на соревнованиях. Теоретические знания необходимы для осмысления практической деятельности спортсмена.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и комментариев, объяснений, пояснений непосредственно в тренировке. Например, демонстрация нового приема обычно сопровождается объяснением порядка его выполнения.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания, получаемые тхэквондистами, должны иметь определенную целевую направленность – вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях

тренировочных занятий. В нормативных и методических документах программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения тренировочного этапа (спортивной специализации). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы если результаты полученные на основе практической деятельности расходятся с запланированными.

Теоретическая подготовка представляет собой определенные термины, понятия, закономерности выраженные в принципах. Термин это слово или словосочетание, которое представляет собой определенное научное понятие. Следовательно терминология является языком на котором разговаривают специалисты. Например: «комбинационная атака», «удар ап чаги» «специальная выносливость» являются терминами понятными тренирующемуся тхэквондисту.

2.5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажерных устройств;
- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;

- подвижные игры

. Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;

- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;

- круговой метод. Подбор упражнений осуществляется

индивидуально.

Вопросы для самоконтроля знаний к главе 2.

1. Какие формы организации занятий применяют в тхэквондо?
2. Назовите основные направления тренировки тхэквондиста?
3. Что входит в понятие средства тренировки?
4. Какие существуют методы тренировки и в чем их различие?

3. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТХЭКВОНДИСТА

3.1. Воспитание скоростных качеств. Развитие быстроты

Скоростные способности – это сочетание индивидуальных особенностей, обеспечивающих быстроту выполнения двигательных действий.

Быстрота – это способность движение определенной частоты и импульсивности в минимальный для данных условий отрезок времени. К основным скоростным способностям относятся:

- быстрота простой и сложной двигательных реакций;

- быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;

- быстрота, проявляемая в частоте движений.

Скорость двигательной реакции обусловлена быстротой прохождения в ходе реагирования следующих физиологических процессов:

- появления возбуждения в рецепторе;

- передачи возбуждения в центральную нервную систему;

- перехода возбуждения по нервным путям и формирования эффекторного сигнала;

- проведения сигнала от центральной нервной системы к мышце;

- возбуждения мышцы и появления в ней механической активности.

Спортсмены, с более развитой простой двигательной реакцией легче осваивают и более сложные движения.

Быстрота простой двигательной реакции характеризуется временем реагирования на какой-либо раздражитель. Если реагирование происходит известным движением на заранее определенный, но внезапно появляющийся сигнал, то такая двигательная реакция называется простой. Способность к реагированию тренируется специальными упражнениями. Наиболее эффективным является повторное реагирование на внезапно появляющийся сигнал, атакующее или защитное действие на условный раздражитель (например, вынос «лапы» из-за спины). Особенно эффективными являются: соревновательный метод с выбыванием спортсмена, среагировавшего последним, а также игровой, позволяющий создать высокий эмоциональный фон и психологическую концентрацию.

Также эффективными для улучшения двигательной реакции являются психорегулирующая и идеомоторная тренировки. Так, известно, что при направленности внимания на предстоящее движение быстрота реагирования выше, чем при направленности внимания на восприятие сигнала. Требуется индивидуальный мысленный образ, связанный с ощущением легкости,

быстроты и мощности в процессе реагирования, это стимулирует улучшение двигательной реакции.

Быстрота сложной двигательной реакции характеризуется временем реагирования в условиях неопределенности раздражителя и ответного действия. Большое количество сложных двигательных реакций проявляется в спортивных поединках. Спортсмен реагирует на соперника и выбирает из нескольких вариантов наилучшее действие в создавшейся ситуации. Быстрота реакции на движущийся объект при внезапном его появлении занимает от 0,25 до 1 с. Большая часть затраченного времени уходит на фиксацию движущегося объекта глазами. Способность видеть перемещающийся с большой скоростью объект тренируема, с этой целью применяются специальные упражнения. Рекомендуется постепенное усложнение упражнения за счет увеличения скорости перемещения и внезапности появления объекта.

Трудности создаются при необходимостью выбора нужного ответа из ряда возможных, из-за поведения соперника. Известна зависимость времени реагирования от количества возможных вариантов атак в единоборствах. С увеличением количества атакующих вариантов защищающийся должен преодолеть неопределенность, влекущую снижение быстроты сложной двигательной реакции (например, от 0,3 с при двух вариантах атаки до 0,6 с при восьми вариантах). Поэтому в методике развития сложной реакции с выбором необходимо постепенно увеличивать число возможных ситуаций. Поэтому спортсмена обучают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех, четырех и т. д. Постепенно подводя его к реальной обстановке поединка.

3.2. Развитие силовых качеств

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В зависимости от внешнего проявления активности мышц выделяют несколько режимов мышечного

сокращения: преодолевающий режим сокращения, уступающий режим и статический режим.

Методы воспитания силовых способностей:

Повторный метод – многократное повторение упражнения 20 – 30 раз, величина усилий 50 % от максимального уровня, число подходов 5-6, продолжительность интервала отдыха 1-2 минуты.

Метод «до отказа» – повторение упражнения до «отказа», 2-3 подхода, величина усилий 60-80 % от максимального уровня.

Метод больших усилий – повторение упражнения с постепенным повышением уровня усилий в каждом подходе, усилия 95 % от максимальных, 2-3 повторения, 3-6 подходов.

Изометрический метод – заключается в статических усилиях, направленных на преодоление неподвижного внешнего сопротивления, 100 % усилия, продолжительность – 3-6 сек, 2-3 подхода.

Волевой метод – медленные движения с волевым сокращением мышц, 80 % усилий от максимального уровня, 5-6 повторений, 2-3 подхода.

Баллистический метод – быстрые движения с преодолением сопротивления и с проявлением значительной силы (с резиной, в отягощениях), 100 % усилия, 1-5 повторений, 10-12 подходов с 1 минутой отдыха между подходами.

Упражнения для развития и совершенствования силы тхэквондиста: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

3.3. Развитие выносливости

Выносливость является физическим качеством, отвечающим за скорость утомления организма. Утомление выполняет защитную функцию в организме и ведет к временному снижению работоспособности задолго до истощения работающих органов и систем. Объем участвующих в упражнении мышц главным образом влияет на скорость и величину утомления.

При локальной работе отдельного фрагмента тела утомление связано с изменениями непосредственно в исполнительном нервно-мышечном аппарате. При глобальной работе, в которой участвует наибольшее количество мышц, утомление связано с функционированием дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Таким образом, в процессе движения спортсмену предстоит преодолевать утомление, имеющее в каждом отдельном случае вполне конкретный характер. В связи с этим очевидно, что утомление специфично, а выносливость, демонстрируемая спортсменом, всегда является специальной.

Выносливость зависит от таких факторов, как функциональные возможности органов и систем, совершенство технического мастерства, волевые качества спортсмена и величина энергетических запасов в организме.

3.3.1. Классификация видов выносливости

Одним из важнейших факторов, определяющих выносливость, является мощность механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. На основании признака преимущественного ресинтеза макроэнергетических соединений выделяют выносливость анаэробную, аэробную и их комбинации.

Физиологической основой аэробной выносливости является комплекс свойств организма, связанных с поглощением, транспортом и утилизацией кислорода. Аэробная выносливость относительно мало специфична, ее уровень слабо зависит от техники упражнений, поэтому она обладает высоким переносом. Этот факт позволил некоторым специалистам называть ее общей выносливостью.

Анаэробную или скоростную выносливость определяет ряд функциональных свойств организма, способных сохраняться в условиях недостатка кислорода. Анаэробная выносливость специфична и весьма связана экономичностью двигательной деятельности. Перенос такой выносливости своеобразен и незначителен. Чем ниже мощность работы, тем меньше ее результат зависит от совершенства двигательного навыка и больше - от аэробной производительности.

3.3.2. Средства и методы развития аэробной выносливости

С целью повышения аэробной выносливости в практике широко используются методы строго регламентированных упражнений со стандартной, непрерывной и интервальной нагрузкой.

Метод строго регламентированного упражнения с интервальной нагрузкой. Тренировка по этому методу направлена на повышение функциональных возможностей сердца, так как физиологической основой метода является увеличение ударного объема сердца во время пауз отдыха относительно напряженной работы.

При интервальной тренировке с целью совершенствования аэробной выносливости необходимо соблюдать ряд методических требований. Продолжительность работы следует планировать в пределах 1-3 мин. Интенсивность работы должна способствовать росту ЧСС до 170-180 уд/мин к концу упражнения. Длительность отдыха, снижающая ЧСС до 120-130

уд/мин, в зависимости от продолжительности работы и уровня тренированности составляет обычно 45-90 с.

3.3.3. Методика развития анаэробной выносливости

Эта методика направлена на повышение уровня мощности двух основных путей энергообеспечения в анаэробных условиях алактатного и лактатного. С этой целью нагрузка дозируется следующим образом. Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Лактатная (гликолитическая) выносливость характеризует выполнение физических нагрузок в зоне субмаксимальной мощности.

Алактатная направленность. Продолжительность упражнений 5-10 сек., интенсивность 90-100 %, количество серий 5-6, в одной серии 3-4 повторения, отдых между повторениями 2-3 мин., между сериями – 4-6 мин.

Лактатная направленность. Продолжительность упражнения 30 сек. – 2 мин., интенсивность 85-95 %, количество серий 4-10, в одной серии 4-12 повторений, отдых между повторениями 10-45 сек., между сериями – не ограничен.

Рациональное использование нагрузки анаэробного характера способствует увеличению в мышцах содержания креатинфосфата и гликогена, росту активности ферментов анаэробного обмена, активизации интенсивности гликолиза.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости боксера: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов.

3.3.4. Средства и методы воспитания скоростной выносливости

При намерении скоростного выполнения упражнения, необходимо учитывать: быстрое сокращение мышц при движении, сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, вызывающих тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное «торможение» устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к улучшению межмышечной координации и снятию «тормозов». После этого постепенно необходимо выйти на уровень наиболее эффективной интенсивности, равной 90-100 % от максимальной.

Продолжительность работы подбирается так, чтобы спортсмен поддерживал высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Длительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление. Необходимо учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и снижению работоспособности. Планирование упражнений по сериям способствует увеличению объема. Также следует увеличить и интервалы отдыха между сериями. Базовыми методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой.

Иногда многократное повторение может привести к образованию динамического стереотипа (скоростного барьера) и как следствие этого - к стабилизации скорости движения. Наиболее эффективной методикой его предотвращения является широкая вариативность используемых упражнений. С этой целью рекомендуются следующие методические приемы, позволяющие превысить привычную скорость движения:

- 1) действительно использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений. Выяснено, что скорость движения временно

увеличивается под влиянием предшествующего выполнения того же движения с отягощением;

2) лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений (использование звуко-, и светолидеров);

3) использование эффекта «разгона» и введение ускоряющих фаз в упражнениях;

4) «сужение» пространственно-временных границ выполнения упражнений (ограничение времени поединка, размеров доянга и т. п.).

3.3.5. Методика воспитания скоростной выносливости в отдельном занятии

Для воспитания скоростной выносливости в начале отдельного занятия подготавливают нервно-мышечный аппарат спортсмена, активизируя его психическое состояние. Содержание основной части занятия:

- все предлагаемые упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися;

- продолжительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать высокую интенсивности работы на всем ее протяжении;

- движения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т.е. их интенсивность должна быть не ниже 85-90 % от максимальной);

- время отдыха выбирается таким образом, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализованы, а возбудимость нервной системы была повышенной. В условиях значительного утомления следует использовать активный отдых в форме низкоинтенсивной деятельности;

- гармонично сочетать упражнения общего и относительно локального воздействия, сочетающие сохранение работоспособности и увеличение объема выполняемой работы.

Очень полезно в завершении занятий предусмотреть комплекс упражнений низкой интенсивности, направленных на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты тхэквондиста: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

3.4. Развитие гибкости

Гибкость характеризуется, как способность к достижению большой амплитуды в выполняемом движении. Различают несколько видов гибкости.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т. п. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости.

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.

Специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

Способность к движениям с большой амплитудой связана с рядом внутренних факторов, таких, как тормозные элементы сустава, к которым относятся: форма суставной поверхности, суставная сумка, связки, костные выступы и мышцы и т. д. Но самым главным ограничением движений в суставах человека является взаимное сопротивление мышц, окружающих сустав. Так, сокращение мышцы в процессе движения сопровождается растяжением соответствующих мышц-антагонистов, вызывающих тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Возникающее торможение связано с увеличением тонуса растягиваемых мышц, что приводит к сокращению амплитуды движения.

Помимо внутренних факторов на гибкость также влияют и внешние факторы: возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка и др.

Зафиксировано то, что после 15-20 лет амплитуда движений уменьшается из-за возрастных изменений. Наибольшее увеличение пассивной гибкости отмечено в возрасте 9-10 лет, активной - в 10-14 лет.

Также установлено, что половые различия дают превосходство в суставной подвижности у девочек во всех возрастах на 20-30 % по сравнению с мальчиками, у женщин по сравнению с мужчинами.

Установлено, что гибкость также зависит от суточной периодики. Самые наилучшие показатели гибкости регистрируются в период от 12 до 17 часов. А чем моложе организм, тем амплитуднее суточные колебания.

От действия локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6 %, а пассивной - увеличиваются на 9,5 %. Уменьшение активной гибкости происходит в результате снижения силы мышц, а увеличение пассивной гибкости объясняется улучшением эластичности

мышц, ограничивающих размах движения. Большое значение в достижении максимальной амплитуды имеет способность занимающихся к расслаблению растягиваемых мышц, что ведет к увеличению подвижности до 12-14 %. Изучение взаимосвязи между показателями гибкости и мышечной силы показало, что в ряде случаев рост силы оказывает тормозящее влияние на развитие подвижности. Однако опыт передовой спортивной практики свидетельствует о том, что рациональное сочетание упражнений на силу и гибкость позволяет достичь высокого уровня совершенствования обоих качеств.

При определении подвижности следует выполнять ряд методических требований:

- перед измерением необходимо выполнить разминку, включающую упражнения с возрастающей амплитудой;
- не следует проводить измерения на фоне утомления испытуемого.

3.4.1. Методы развития гибкости

Использование упражнений на растягивание. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание: простые движения, пружинистые, маховые, с самозахватом, с внешней помощью.

При занятиях этими упражнениями необходимо выполнять ряд следующих методических условий:

- 1) вводить обязательную разминку перед выполнением упражнений;
- 2) ставить конкретные цели (например, достать до определенной точки тела или предмета);
- 3) упражнения на растягивание выполнять сериями в определенной последовательности: для верхних конечностей, для туловища, для нижних конечностей;
- 4) между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление;

5) при выполнении упражнений их амплитуду увеличивать постепенно;

6) основываться на том, что основным методом в развитии подвижности является повторный;

7) использовать в качестве важнейших факторов совершенствования гибкости психологическую настройку, активное самовнушение и творческую активность;

8) в тренировочном процессе, направленном на развитие активно-динамической подвижности, упражнения по совершенствованию пассивной подвижности должны предшествовать активно-динамическим и изометрическим.

Гибкость может увеличиться течение одного-двух месяцев ежедневных двухразовых занятий упражнениями на растягивание (25-50 повторений, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся). Гибкость целесообразно улучшать до уровня, необходимого для овладения рациональной спортивной техникой. Величина пассивной гибкости должна превосходить требуемую амплитуду движений (должен быть так называемый запас гибкости).

Движения на растягивание способствуют увеличению как активной, так и пассивной гибкости, но различие между пассивной и активной гибкостью не меняется.

При выполнении силовых упражнений с большой амплитудой активная гибкость улучшается. Комплексное применение силовых упражнений и упражнений на растягивание приводит к гармоничному совершенствованию гибкости.

Оптимальный прирост подвижности происходит при средней нагрузке и выполнении упражнений на растяжение. Признаком необходимости прекратить упражнения является снижение амплитуды движения.

При утомлении активная гибкость снижается в результате уменьшения силы мышц, производящих движения, а пассивная гибкость увеличивается из-за повышения эластичности мышц из-за разогревания. Поэтому движения, направленные на увеличение активной гибкости, не следует выполнять после значительного снижения силовых способностей. Вместе с тем, на фоне некоторого утомления мышц в заключительную часть занятия целесообразно включать упражнения, совершенствующие пассивную гибкость.

Увеличение показателей гибкости происходит в результате роста нагрузки, постепенного увеличения длительности растянутого состояния мышечно-связочного аппарата. В динамических упражнениях это достигается посредством увеличения числа повторений до 40-60 раз, в упражнениях статического характера - путем увеличения времени удержания мышц в растянутом положении до 30-40 с.

Методика увеличения амплитуды движений махового характера посредством изометрических напряжений предварительно растянутых мышц. Начальные положения для напряжений должны соответствовать пику амплитуды движений и отвечать требованиям техники. При изометрическом напряжении предварительно растянутых мышц следует дать занимающимся целевую установку, задачей которой является создание напряжения растягиваемых мышц. Например, при выполнении шпагата занимающемуся необходимо предложить слегка приподняться над опорой без помощи рук за счет попытки сведения ног.

Условием выполнения изометрических напряжений с целью совершенствования активно-динамической гибкости является способность к быстрого перехода от расслабленного состояния мышц к напряженному.

Изометрические напряжения следует выполнять сериями из 2-3 упражнений по 3 подхода к каждому. Длительность напряжения необходимо постепенно увеличивать. От 6 сек. (3 занятия), затем 8 сек. (3 занятия), 10 сек. (3 занятия) и завершить цикл напряжением продолжительностью 12 сек. Время отдыха между напряжениями – 1 минута. Рекомендуется активный

отдых в различных формах при условии расслабленного состояния ранее напряженных мышц. Общее время занятий методом изометрических напряжений в одном занятии должно составлять около 15 минут. Количество занятий целесообразно планировать до 3 раз в неделю. Кумулятивный эффект применения метода изометрических напряжений предварительно растянутых мышц проявляется в существенном приросте показателей активно-динамической гибкости в течение первого месяца занятий

Последующее использование метода изометрических напряжений предварительно растянутых мышц (после 3 месяцев) сопровождается повышением способности поддерживать высокий уровень активно-динамической подвижности при выполнении максимально широких движений на фоне утомления.

Методика увеличения суставной подвижности, называемая биомеханической стимуляцией.

Действие ее основано на создании колебательного режима работы мышц. Такой режим характерен при их максимальном напряжении. Биомеханическая стимуляция позволяет создать этот эффект при средних напряжениях мышц. Вследствие колебательного режима работы тонус мышц повышается, в них усиливается кровообращение, устраняются болевые ощущения. Что позволяет достичь необходимого тренировочного эффекта в короткий срок, с незначительными волевыми усилиями, с меньшим мышечным напряжением и отсутствием травм при растягивании.

При развитии гибкости применяют различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения: скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно

нарушать структуру движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

3.5. Развитие ловкости

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, переползания. Подвижные игры.

3.6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, наиболее необходимых для конкретного вида спорта. Это необходимое развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения более полным техническим арсеналом, дающим возможность выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Показателями специальной

физической подготовки являются: мощность и количество ударов за единицу времени, максимум развитой силы на сигнал, серии ударов, импульс силы удара, и т. д. СФП ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя следующие разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы – отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%/) от собственного веса), с гирями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов. Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и скорости сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее

сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

3.7. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, силы, силовой выносливости

Специальные упражнения для развития выносливости быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, длительный бег, тренировка на местности, спортивные игры, эстафеты. Боевая стойка тхэквондиста. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Удары в голову, туловище. Группы ударов: прямые, боковые, снизу, сверху. Контрудары. Удары на мешке, лапах. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке. Изучение и совершенствование стоек боксера. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Акробатика

Кувырок вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, плечах, то же с движениями ногами, стойка на руках у стены и с помощью партнера, кувырки вперед и с разбега, стойка на голове, переворот колесом, мост, кувырок назад в стойку на голове, то же в стойку на руках. Упражнения для укрепления мышц шеи. Различные наклоны головы как самостоятельно, так и с участием партнера; Упражнения на мосту. Вставание на мост из положения стоя; вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движение на мосту вперед - назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибания разгибания рук в положении на мосту и др.

Имитационные упражнения

Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и оценочных приемов с боксерской грушей, бои с тенью; имитация изучаемых атакуемых действий с партнером. Упражнения в самостраховке.

3.8. Специализированные игровые комплексы

Примерные варианты подвижных игр-заданий и упражнений, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств

«Получить мяч»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной обучающим высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки

имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать. Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении). Выполнять реагирования из разных исходных положений. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с.

Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты.

Вопросы для самоконтроля к главе 3

1. Дайте определение понятию «Физические качества».
2. Перечислите основные и комплексные физические качества.
3. Дайте определение понятию «Сила». Какие проявления силовых способностей существуют.
4. Какие методы воспитания силовых способностей вы знаете?
5. Дайте определение понятию «Быстрота». Какие методы воспитания быстроты вы знаете?
6. Дайте определение понятию «Выносливость». Какая классификация видов выносливости принята в спорте?
7. Перечислите методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.
8. Дайте определение понятию «Гибкость». Перечислите методы и средства развития гибкости.
9. Дайте определение понятию «Ловкость». Перечислите методы и средства развития ловкости.

5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника тхэквондо представлена стойками, передвижениями, ударами, и защитами. Различают технику разбивания предметов, технику формальных упражнений (Пхумсе) и спарринговую технику.

Обучению и совершенствованию технике отводят значительное время занятий. Техника является основой спортивного мастерства тхэквондиста.

Техника тхэквондиста включает:

Техника.

Махи ногами:

прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка (ап-куби)
- задняя низкая стойка (двит-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (Бомсоги: стойка «тигра»);
- перекрестная стойка (Коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»);
- стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги);
- удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги);

- удар ребром ладони (Сональчируги);
 - рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги);
 - удар предплечьем (Пальмок-чиги);
 - удар локтем (Паль-куп-чиги);
 - прямой удар в сторону (Еп-чируги);
- удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки),
 - защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь),
 - защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
 - блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки);
 - блок ребром ладони (Сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги);
- сверху вниз вовнутрь (ан- неречаги),
- сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги);
- удар ногой в сторону (вбок)
- ребром стопы (еп-чаги);
- удар ногой назад, через спину (Твит-чаги);
- удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги);
- удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги);
- удар в прыжке ногой по окружности (Тью- доле-чаги);
- удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги);

- удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).
- Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгук-иль-дьянг, тгук-и-дьянг, тгук-сам-дьянг, тгук-са-дьянг, тгук-о- дьянг, тгук-юк-дьянг, тгук-чиль-дьянг).

Перемещения:

прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

апчаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга.

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек:

- прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз:
- сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Свободные спарринги. Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

Обучение технике тхэквондо начинают с первых занятий. Методы обучения технике: «Целостный», «Расчлененно-конструктивный». Целостный применяют при обучении простым движениям, расчлененно-конструктивный сложным движениям, которые возможно расчленить на части и выучить, а затем объединить в целостную комбинацию.

Фронтальный метод обучения технике представляет собой выполнение движений всей группой по показу тренера. При разучивании техники концентрическим методом, изучаются первые приемы в каждой классификационной группе стойки, удары, защиты, затем вторые и т.д.

Ошибки техники устраняют во время формирования умения. Затем многократными повторениями в стандартных и переменных условиях доводят до уровня навыка. При обучении технике тхэквондо применяют учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные занятия (тренировки).

Вопросы для самоконтроля к главе 5

1. Что включает техника тхэквондо?
2. Как классифицируется техника тхэквондо?
3. Что включает спарринговая техника?
4. Какие методы обучения технике вы знаете?
5. На каком этапе изучения технике исправляют ошибки и почему?
6. Какие формы занятий применяют при разучивании и совершенствовании техники тхэквондо?

6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТА

6.1. Содержание понятий «тактика» и ее основные разделы

Тактика – это рациональное применение технических средств с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

Умение в ходе боя правильно тактически мыслить и своевременно принимать правильные решения, даст возможность рационально использовать приобретенные навыки и опыт, учитывая при этом особенности соперника (рост, опыт, леворукость, темперамент, скорость, темп, силу ударов, определенную дистанционную направленность, осторожность, агрессивность и т.д.).

В тхэквондо тактика представлена пятью разделами. Тактика проведения атаки, тактика подготовки к бою, тактика боя, тактика подготовки к соревнованиям, тактика участия в соревнованиях. Эти разделы тактики раскрывают содержание понятий о ее сущности. [5, 27]

Тактика проведения атаки может быть спонтанная (ситуационная), заранее запланированная, одиночная, спуртовая (комбинационная).

Тактика подготовки к бою бывает основательная, когда спортсмен продумывает все детали и вероятные ситуации которые могут возникнуть с конкретным соперником; ординарная, когда спортсмен оценивает главные факторы которые могут возникнуть, а технологию ведения боя детально не обдумывает; Банальная, на основе общих принципов тактической подготовки безотносительно к конкретному сопернику.

По форме ведения боя

Разведывательная

Разведывательная форма боя – это средство получения данных о противнике при составлении плана боя. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Занимающая первые 30 секунд 1-го раунда она показывает стойку, реакцию, основные удары, защиту, скорость передвижения и комбинаций, маневренность, предпочтительную дистанция, недостатки обороны, тактики и техники. А также тактико-техническую направленность (игровик, темповик, ударник, техник). Что дает возможность подготовить против соперника наиболее эффективные контрмеры.

Наступательная

Наступательная форма боя – активная форма боя, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная

Оборонительная форма боя – это форма защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

Тактические элементы стратегии боя:

Атака

Атака – лучшее тактическое средство (стремительное наступление) для достижения победы. При соблюдении условий своевременности и неожиданности проведения атаки для противника.

Маневренное нападение (опережение с применением угроз, ложных и подготавливающих атак, и основных маневров: степа, бокового маневрирования).

Степ – подпрыгивание на носках перед противником. С перемещением вперед – передний шаг, на месте – нейтральный, с перемещением назад – задний шаг. При одновременном подпрыгивании спортсменов образуется ритм 1-1, который благоприятен для атаки – атакующий ритм. При разноименном подпрыгивании образуется ритм 1-2, он благоприятен для контратаки – контратакующий ритм. Основное тактическое назначение степа – создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов

ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа – демонстрация активности.

Угроза – это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями продолжить атаку.

Маскировка действий и намерений (Ложное действие) – это тактико-технический прием, скрывающий от соперника момент реальной атаки. Осуществляется на принципе внушения противнику уверенности в своих действиях, а также путем провоцирования его на активность. Для скрытия от противника истинных целей выполняемых действий и дальнейшего контроля.

Ударное нападение – подавление (силовики – расчет на один удар); натиск (темповики – серии ударов); преодоление (накладки, прихваты, толчки); встречное нападение (вызовы, встречные атаки).

Комбинационное нападение – проведение комбинаций боевых действий с угрозами, ложными и подводящими атаками.

Контратака (Опережение)

Контратака – это тактическое средство, которое осуществляет личный опережающий контрприем в ответ на действия (атаку) противника за счет быстроты реакции и скорости выполнения приема (ответной серии либо удара).

Провокационное маневрирование – активное проведение различных подготавливающих действий без перехода к атаке (провокации и вызовы).

Провокация – создание благоприятных условий для проведения действий противником скрывая от него их специальное создание или создание условий для продолжения действий противника с дальнейшим их использованием против него. Провоцирование делается на атаку или контратаку.

Вызов (вытяжка) – это тактическое действие, провоцирующее атаку противника и имеющее цель перехода к мгновенной контратаке. Такой

провокацией может являться: имитация атаки, умышленное раскрытие, вход в ударную зону противника, невнимание, симуляция усталости.

Выжидательное отступление – проведение рациональной защиты с целью проведения контратак из возникающих благоприятных ситуаций.

Ударное отступление – осуществление жесткой защиты с переходом к контратакам.

Защита

Защита – действия спортсмена, которые позволяют отразить атаку соперника и не дать ему добиться результата.

Изматывающая защита – проведение упреждающих защит с навязыванием противнику проведения атак с большими усилиями, защитное обыгрывание.

Уступающая защита – маневренное отступление, избежание обмена ударами, применяется эпизодически для отдыха или изменения манеры боя.

6.2. Классификация тхэквондистов по манерам ведения боя

Важнейшей составляющей тактической подготовки является приобретение, наработка умений вести бой против противников различных стилей, типов. С этой целью выделяют различные стили ведения поединка:

«СИЛОВИК»

Его поведение в бою сводится к атакам, предпринимаемым без достаточной подготовки. Действия такого бойца подчинены установке сокрушить противника, одержать победу любой ценой, нанести как можно больше ударов, не щадя себя, пренебрегая защитами. В бою с таким противником важно, используя свои преимущества, не поддаваться соблазну жесткого обмена ударами, избегать жесткого силового боя, не задерживаясь на дистанции обмена ударами. С этой целью широко используют клинч, подсечки, ближний бой, в котором «силовики» часто беспомощны.

«ТЕМПОВИК»

В соревнованиях часто встречаются бойцы, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней дистанции сериями ударов и старающиеся выиграть бой за счет нанесения большого количества ударов. Они предлагают с первого раунда высокий, непосильный для противника темп, постепенно снижая его ко второму и третьему или, наоборот, увеличивая от раунда к раунду.

За счет отсутствия пауз в боевых действиях «темповики» лишают противника возможности организовать рациональное противодействие, лишают его возможности действовать в привычном ритме боя, реализовать наработанную им схему боя.

Тактика бойца в поединке с таким противником состоит в том, чтобы сохранить свои силы до конца боя и набрать очки в тех раундах, где противник предлагает невысокий темп. В тех же раундах, где темп непосилен, бойцу следует стараться не проиграть или проиграть минимально, утомляя противника своими действиями на несвойственной для него дистанции. Действия бойца в данном случае заключаются в быстром, разнообразном и широком маневрировании преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых спортсмен избегает ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боец стремится не задерживаться на дистанции противника и после каждой атаки или контратаки выходит на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми ударами в сочетании с защитой – в основном уклонами и отклонами, иногда подставками, немедленно отходя после ударов, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной для него дистанции.

«УДАРНИК» («НОКАУТЕР»)

Хорошо физически подготовленные бойцы, обладающие сильными и резкими ударами, могут предложить сопернику тактику «быстрого старта»,

стараясь с первых же секунд боя ошеломить его, нанести сильный удар и добиться быстрой победы.

Тактика бойца, направленная против «ударника», наносящего сильные, размашистые удары и рассчитывающего на быстрый успех, состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, утомить и деморализовать его и только затем самому перейти к решительным действиям. Для этого боец, защищаясь от частых ударов и сочетая защиты с отходами назад и в стороны (что заставляет противника промахиваться и наносить удары по воздуху), наносит удары во время отходов и встречными ударами останавливает атаку противника. Если боец не успевает уйти от стремительных атак противника, он парирует его удары подставками (отбиванием) или входит в «клинч». Нужно попытаться навязать противнику несвойственный ему темп боя, дистанцию, рисунок боя и как можно меньше времени находиться на дистанции основных ударов противника, чаще менять темп боя, дистанции, широко применяя клинчи, подсечки, атаки в разные уровни: верхний, средний, нижний. Следует помнить, что «ударник» после сильного удара застаивается, и это удобный момент для нанесения ударов. В бою с ним важно не пропустить момент его «прицеливания», исходного положения для удара. Не давать «прицелиться». Все время быть в движении и неожиданно атаковать.

«УНИВЕРСАЛ»

Наиболее разнообразна тактика бойцов, применяющих комбинационный бой. Это могут быть бойцы, как с сильным ударом, так и без него, но все они выигрывают бои за счет достижения большого преимущества в очках. Такие бойцы уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют, и умело пользуются всеми боевыми средствами, сочетая различные тактические установки – обыгрывание и сильный удар, темп с ударом и др.

Именно комбинационный бой выявляет мастерство тхэквондиста, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача тхэквондиста, ведущего поединок с противником – «универсалом», – выяснение особенностей боя, то есть излюбленной дистанции, применяемых приемов, дистанции для решающего удара, с тем, чтобы противопоставить противнику также комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий. Важно также навязать противнику несвойственный ему темп. Важно лишить противника психологического равновесия, собранности, готовности действовать разнообразно и изобретательно.

Действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Боец может использовать все основные виды тактики. Если он обладает, кроме того, еще и сильным ударом, надо страховаться от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести его, причем изменять ее в те моменты, когда противник намеревается нанести сильный удар.

«ТЕХНИК»

Многие технически подготовленные бойцы предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию. Такие бойцы обычно умело маневрируют и дезориентируют противника, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях и меняя дистанции. Разносторонний в техническом отношении боец, сочетая финты и легкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, часто пользуется для этого резким изменением темпа действий. Например, с относительно медленного темпа переходит на стремительный, захватывая противника врасплох. Такой боец после проведения своей атаки или контратаки не задерживается возле противника, а мгновенно уходит на дальнюю дистанцию. Если же он не успевает уйти от атак или контратак противника, то защищается подставками или применяет «клинч».

Тактика ведения боя против такого бойца заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в быстроте маневра, навязать несвойственную ему среднюю дистанцию.

С этой целью тхэквондисты используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой.

«ИГРОВИК»

Тхэквондист – «игровик» принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием «взрывного» импульса в начале удара.

6.3. **Тактические приемы**

Игра угрозами

Угрозы используются тхэквондистами при проведении большинства подготовительных действий к атакам и контратакам.

Угроза – это тактическое действие, создающее опасную для соперника ситуацию, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями продолжить атаку.

Проведение угрозы есть демонстрация опасного для противника действия, смысл которого заключается в том, будет, производиться действие или нет. Неопределенность будущего создает эффект угрозы. Угрозы разделяются на истинные и ложные, те и другие могут демонстрироваться в поединке. При выполнении степа проводятся: угроза начала атаки с реверсом, угрозы раздёргиванием, угроза с вызовом, угрозы повторные, угрозы подскоком.

Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимосоординацию при сохранении дистанции, маскировки подшага, подскока, напрыжки и маскировки подшага движением в степе вверх.

Взаимокоординация в степе:

ритм 1-1 – одновременное движение противников вверх и вниз,

ритм 1-2 – противоположное движение вверх и вниз.

Вхождение во взаимодействие осуществляется с помощью легкого встречного движения корпусом или рукой. При взаимодействии движения участники предсказуемы друг для друга и в то же время каждый из них стремится обыграть противника и провести атаку.

Взаимокоординация при вызове противника на себя – заставить противника двигаться на себя с определенной дистанцией. Действия, направленные на удержание дистанции, осуществляются за счет вхождения в зону ударной дистанции противника и выхода из нее (в момент входа противник не должен находиться в стартовом положении для проведения удара).

Взаимокоординация при сохранении дистанции – движение на одном расстоянии с противником после его неудачной атаки или контратаки.

Тактические действия, связанные с обыгрыванием соперника на степе

Обыгрывание противника на степе осуществляется с помощью демонстрации действий и намерений демонстрации ложной или истинной цели.

Демонстрация действий – открытый показ противнику своих намерений.

Демонстрация движений проводится в момент ориентировочной реакции противника и служит основанием для принятия им однозначной информации и предсказуемого решения.

Имитация действия – минимальное, но достаточное проведение действия, чтобы противник принял его за настоящее.

Маскировка действий и намерений осуществляется для скрывания истинных намерений конкретного приема, создания у противника ложных представлений о предполагаемых атакующих и защитных действиях. При

проведении маскировки начальная часть должна восприниматься противником как активное действие, имеющее другой смысл. Во время ориентировочной реакции противник воспринимает, например, движение степа, а на самом деле проводится сокращение дистанции подшагиванием в нижнем положении. Для управления ориентировочной основой действий служит передача ложной, неточной или несвоевременной информации о действиях, что служит основой для принятия противником ошибочных тактических решений.

Тактические действия в оборонительной стратегии при использовании степа.

Обыгрывание защиты противника – проведение действий для снятия защиты противника или проведения своих защитных действий.

Отступление – с переходом к контратаке в степе.

Обыгрывание атак – создание управляемого поведения противника за счет вызова и провоцирования благоприятной ситуации для проведения атакующих действий.

Выжидание – выбор момента начала контратаки при выполнении маневрирования, смены стоек и дистанций.

Позиционность – проявление минимального маневрирования с принятием выраженной атакующей стойки и дистанции.

Согласие – принятие манеры действий противника, ожидаемое реагирование на действия противника, мнимое принятие отдельных действий противника.

Вызов – создание для противника благоприятной ситуации, условий или действий, когда он не собирается проводить те или иные приемы, а ему их проведение явно навязывается.

Обратный вызов – демонстрация прекращения активного действия с целью вызвать ответную атаку.

Провоцирование действий – создание благоприятных условий для проведения или продолжения действий противника, скрывая от него их специальное значение.

Подыгрывание противнику – тип взаимодействий, когда на ложные действия противника проводится ложное противодействие.

Высший уровень тактического мастерства – одновременное обыгрывание противника на ритме шага и дистанции, а также обыгрывание противника угрозами с одновременным обыгрыванием на ритме шага. При этом наиболее результативны тактические подготовки, выполняемые при сочетании обыгрывания на ритме с проведением угроз.

6.4. Совершенствование тхэквондиста в тактике

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Первое – это выработка собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование умения навязывать свою манеру ведения боя, проводить свой тактический план, свои приемы боя. Второе – это умение разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основные группы упражнений:

1) улучшающие тактику проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

2) обыгрывающие подготовительные, наступательные и оборонительные действия (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) увеличивающие быстроту и правильность тактического мышления в условных боях, моделирующих соревновательные.

Задача тренировочного процесса – это усвоение базовой технико-тактической деятельности. На дальней, средней и ближней дистанциях.

Техника.

Махи ногами:

прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка (ап-куби)
- задняя низкая стойка (двит-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (Бомсоги: стойка «тигра»);
- перекрестная стойка (Коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»);
- стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги);
 - прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги);
 - удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги);
 - удар ребром ладони (Сональчируги);
 - рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги);
 - удар предплечьем (Пальмок-чиги);
 - удар локтем (Паль-куп-чиги);
 - прямой удар в сторону (Еп-чируги);
- удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки),
- защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь),
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
- блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки);
- блок ребром ладони (Сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (Сональхэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги);
- сверху вниз вовнутрь (ан-неречаги),
- сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги);
- удар ногой в сторону (вбок)
- ребром стопы (еп-чаги);
- удар ногой назад, через спину (Твит-чаги);
- удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги);
- удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги);
- удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги);
- удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги);
- удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).
- Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

Перемещения:

прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

апчаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга.

Двушаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек:

- прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз:
- сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Свободные спарринги. Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

Вопросы для самоконтроля к главе 6

1. Дайте определение понятию «Тактика тхэквондиста». В чем разница между тактикой и стратегией боя?
2. Какие разделы тактики вы знаете?
3. Виды тактики ведения боя.

4. Какие средства и методы обучения и совершенствования тактики вы знаете?

5. Какие критерии учета тактического мастерства вы знаете?

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТХЭКВОНДИСТА

7.1. Воспитание волевых качеств

Психология (от греч. психея — душа, логос — слово) — это наука, изучающая закономерности деятельности мозга (эмоции, мотивы, установки, интеллект, сознательные и бессознательные процессы) и отношения в обществе (социальная психология) Е.П. Ильин (2009). Особенности психологической подготовки в спортивной тхэквондо связаны с характером соревновательной деятельности, требующим от тхэквондиста быстроты реакции, интеллекта обеспечивающего тактику ведения поединка, волевых качеств (сознательности и упорства, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, целеустремленность).

Психологическая подготовка направлена на максимально возможное использование потенциальных психических способностей тхэквондиста, всех его личностных резервов с целью достижения высоких спортивных результатов (А.Г. Семёнов, М.В. Прохорова, 2005).

Начинают психологически готовить тхэквондиста с раннего возраста, как только его зачислили в группу начальной подготовки. На этом этапе формируют мотивацию занятий тхэквондо, приучают к дисциплине. На этапе углубленной спортивной специализации (13-14, 15-16 лет) формируют мотивацию спортивного достижения, через систематические тренировки и повышения нагрузок и участия в соревнованиях воспитывают волевые качества (Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных, 2004). Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления воз-

никающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремлённость – проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявление воли, характеризующееся длительным сохранением энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, характеризующееся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влиянием других людей и их действий.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Но в ряду волевых качеств одно занимает особое положение: без достаточного развития этого качества невозможно использование всех остальных. Речь идет об устремленности. Человека целеустремлённого отличает умение направлять свою деятельность, исходя из главного, наиболее важного мотива. В этом есть определённая сложность, из-за которой и требуется проявить волевое качество. Ведь мотивы отличаются не только по степени важности, по

мере личной и общественной значимости, но и по времени, т.е. по срокам возможности удовлетворения потребности, осознание которой стало мотивом.

На этапе спортивного совершенствования (17 лет и старше) формируют мотивацию достижения высшего спортивного результата, мотивацию участия в соревнованиях, формулировке соревновательной цели, обучают саморегуляции психического состояния посредством убеждения, аутотренинга, воспитывают боевой дух и уверенность в себе. На этом этапе психорегуляция направлена на коррекцию предстартовых состояний (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность).

В процессе соревнований тхэквондисту необходимо настроиться на бой с определенным соперником, привести свою психику в боевую готовность – это можно сделать посредством внешнего ободрения, внутренних самоприказов, аутотренинга, прослушивания фрагментов маршевой, патриотической музыки через аудиоплеер.

Во время боя важно реализовать свой тактический план борьбы, сконцентрировать внимание на тактических подготовках, распределять внимание, следя за действиями противника и оценивать его функциональное состояние, проявлять умения предугадывать замыслы противника своевременно предупреждая их, следить за границей даянг, временем и жестами арбитра, оперативно принимать решения в создавшихся динамических ситуациях.

После боя тхэквондисту необходимо отвлечься от соревновательной борьбы. Это можно достичь посредством переключения на другой вид деятельности (прослушать успокаивающую музыку, погулять на улице, поспать), если позволяет время, а затем активизироваться и настроиться на следующий бой.

Психологическая подготовка тхэквондиста осуществляется посредством теоретических и практических занятий, самостоятельных занятий, и опосредованно через упорные тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка состоит из двух разделов: общая – идет в течение года, и специальная – проводится перед конкретным спортивным соревнованием.

Общая психическая подготовка формирует в целом высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю в соревновательной обстановке.

При подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность. Она выражается уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и умением немедленно выполнить во время выступления действия, требуемые для победы.

Общая психическая подготовка к соревнованиям реализуется путем:

- разъяснений цели и задач участия в состязаниях,
- значения высокого уровня психической готовности к выступлениям,
- изменения тренировочных нагрузок и средств подготовки для адаптации психического состояния спортсменов,
- воспроизведения аналогичных условий основных спортивных соревнований,
- снижения действий внешних отрицательных факторов,
- обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки применяются:

- мнение коллектива, поддерживающее принятые целевые установки;
- моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками;
- используются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения.

Используется прием хронометража в ходе проведения контрольных попыток.

7.2. Устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности

Для тренера важно формировать в спортсменах устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

Воздействие экстремальных условий спортивной деятельности иногда может привести к возникновению у тхэквондистов специфического состояния нервно-психологической напряженности, называемого стрессом (от англ. "напряжение").

Этим термином определяют как собственно стрессовое явление, выражающееся в дезорганизации поведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности [7].

В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное "эмоциональное планирование", а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности.

Степень стрессовости реакций спортсменов зависит не только от силы и длительности эмоционального внешнего воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, многих качеств личности, прошлого опыта, тренированности и других причин.

Состояние стресса у тхэквондистов-юношей может сопровождаться таким сложным психическим состоянием, как тревожность, которая вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности и выражающееся в специфических переживаниях (опасения, волнения) и других реакциях.

Трудности и возможные неудачи в спортивной деятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у спортсменов только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фрустрации означающего переживание расстройств планов, крушения надежд, провала и неудачи. Например, борцы долго и упорно готовились взять реванш у своего соперника, но потерпел сокрушительное поражение и воспринимает это как крушение всей спортивной карьеры [32, 33].

Типичными реакциями на воздействие препятствий, раздражителей ситуаций, вызывающих фрустрацию, являются агрессия, депрессия и др.

Агрессию при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность. Она может быть направлена не только на лиц виновных в создании "барьера", но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях "срывается зло" [10, 21].

Депрессия проявляется, когда спортсмен как бы "уходит в себя" и становится безразличным к внешним раздражителям [10].

Психическая напряженность тхэквондистов-юношей наблюдается не только в соревновании, но и в тренировке. В процессе подготовки спортсменов воздействие двух основных компонентов стресса: физиологического и психического.

Стрессорами первого могут быть значительные по объему и интенсивности нагрузки, тренировки на фоне недовосстановления. К числу вторых относится: чрезмерно длительная подготовка к ответственному соревнованию, условия жесткой конкуренции, вольные схватки, спарринги.

Необходимость снижения веса можно считать физиологическим и психическим стрессором. В соответствии с характером стрессоров борцы адаптируются к тренировочным нагрузкам. Если до соревнований значительный период времени, то организм приспособливается к воздействию физиологических стрессоров, а по мере приближения соревнований наблюдается ярко выраженная реакция на психические стрессоры [26, 29, 37].

На последнем этапе подготовки физиологические и психические системы начинают реагировать на нагрузку синхронно, то есть с одной стороны любая нагрузка предвосхищается значительными сдвигами, как в физиологических, так и в психических системах уже накануне тренировки, а с другой стороны, после тренировки наблюдаются однонаправленные сдвиги в физиологических функциях и в психических состояниях.

Некоторые особенности реакций на тренировочную нагрузку определяются степенью тренированности самого тхэквондиста. Специалистами О.П. Юшковым и В.И. Шпановым (2001) выявлено, что при недостаточной подготовленности большие тренировочные нагрузки вызывают рассогласование различных функций: если физиологические функции благоприятно реагируют на нагрузку, то в психических наблюдается спад, который затем отражается на общем состоянии спортсмена. В другом случае одни психические функции (например, внимание) могут улучшиться, а другие (например, эмоции) ухудшиться. Такие случаи, по их мнению, наблюдаются при отсутствии рационального сочетания средств общей и специальной подготовки [52].

Чем психологически сложнее условия деятельности, тем более устойчивы к стрессу спортсмены старших возрастных групп.

Важнейшими факторами, предотвращающими возникновение отрицательных психических состояний у тхэквондистов, являются формирование и развитие у них чувства долга и ответственности, самоконтроля, мужества, настойчивости, самокритичности, интеллектуальной активности и других положительных нравственных, характерологических, интеллектуальных и психофизиологических качеств, а также овладение методами психической саморегуляции.

7.3. Процесс управления психоэмоциональным восстановлением спортсмена

В ходе процесса управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снижается напряжение, происходит восстановление психической

работоспособности после тренировок и соревновательных нагрузок. Во время перерывов между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление обусловлено помощью словесных воздействий, отдыха, отвлечения на новый вид деятельности, гигиенических и медикаментозных средств. Используется рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня и средства культурного отдыха.

В годовом цикле подготовки существует распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов и развитием их спортивного интеллекта:

- разъяснение целей и задач участия в соревнованиях,
- общая психическая подготовка к соревнованиям,
- развитие волевых качеств.

В соревновательном периоде делается акцент на усиление эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности к состязаниям.

В переходном периоде используются средства и методы психоэмоционального и психосоматического восстановления организма спортсмена.

В течение всех периодов подготовки применяются методы и приемы, способствующие психической регуляции тхэквондистов.

Во вводной части - применяются методы словесного и смешанного воздействия, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические

функции и психомоторные качества - эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Вопросы для самоконтроля к главе 7

1. Дайте определение понятиям «Психика», «Психология», «Эмоция».
2. Дайте определение понятиям «Воля» и «Мотивация».
3. Перечислите волевые качества и назовите средства их воспитания.
4. Какие бывают мотивы у спортсмена?
5. Назовите этапы формирования мотивации к занятиям спортом.
6. Какие средства психодиагностики и психокоррекции вы знаете?

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц, Е.К. Психологическое обоснование поведения человека /Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. – Краснодар: «Экоинвест», 2003. – 113 с.
2. Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревновании. - Пермь, 1974 – 68 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 280 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пос. Изд-е 2-е перераб. и доп. / Г.Д. Горбунов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 294 с.
5. Гил, К. Основы тхэквондо / К. Гил. – пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: Фаир-пресс, 2002. – 272 с.
6. Гил, К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. – М.: Сов. спорт, 1991. – 271 с.
7. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. – Йошкар-Ола: Максим, 1994. – 558 с.
8. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, В.П. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 274 с.
9. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – Москва: ОАО «Советский спорт», 2012. – 111с.
- Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., Питер, 2009. – 352с.
10. Кей, К. Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / Кермани Кей. - М.: Эксмо, 2002.- 447с.
11. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под ред. Г.К.Панченко. – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1997. – 480с.
12. Брайент, Дж. Кретти. Психология в соревновательном спорте / Брайент Дж. Кретти. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 220с.
13. Лигай Вольмир. Таэквондо – путь к совершенству / Вольмир Лигай. – Ташкент: Шарк, 1994. – 160 с.

14. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева. – Физическая культура и спорт. – 2007. – № 3. – С. 12–13.
15. Марщук, В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. - М.: Просвещение, 1984. – 316с.
16. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации : хрестоматия / Г.Г. Наталов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ; Краснодар: РИО Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2005. – Т. 1. – 222 с.
17. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450) (дата обращения: 12.06.2020).
18. Сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/> (дата обращения: 12.06.2020).
19. Сайт Министерства Спорта Российской федерации <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 24.06.2020).
20. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н.Смоленцева // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 2. - С. 41-45.
21. Стазаев, Г.П. Применение музыки в регуляции эмоциональных состояний тхэквондисток / Г.П. Стазаев // Сб. Актуальные вопросы спортивных единоборств. – ВГИФК МГАФК, 2005. - С. 36-39.
22. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. Изд-е 2-е, перераб. и доп. / А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ/UNITY, 2006. - 526 с.
23. Черный, В. Спорт без травм /В. Черный. – М.: Физ. культура и спорт 1988. – 63с.
24. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020).

25. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 125 с.
26. Филатов, А.Г. Аутогенная тренировка /А.Г. Филатов. – Киев: Олимпийский спорт, 2002. - 194 с.
27. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – Т.1. – 800 с.
28. WWW.Московская школа Таэквон-до [/](#) (дата обращения: 04.06.2020).
29. WWW.Официальный сайт Союза тхэквондо России: (дата обращения: 04.06.2020).
30. <https://www.taekwon-do.ru>